

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan modal bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak berpenyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat berprestasi secara optimal dan tangguh dalam menghadapi segala tantangan.

Bagi anak usia sekolah dasar, kesegaran jasmani sangat penting untuk menunjang perkembangan ketrampilan motorik, afektif, dan kognitif. Oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting diselenggarakan di sekolah. Apalagi salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk menunjang keberhasilan dalam belajar, karena dengan kesegaran jasmani yang baik dapat mengikuti pelajaran dengan baik pula serta membantu daya tahan tubuh terhadap penyakit. Selain itu juga mengembangkan peserta didik secara oraganik, neuromuskuler, intelektual, dan sosial.

Meskipun demikian di SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung belum dilakukan tes kesegaran jasmani secara terprogram. Oleh karena itu, tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui. Hal ini belum sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani, sehingga perlu diadakan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui status kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pemenuhan gerak bagi anak, namun pelaksanaanya yang hanya sekali dalam seminggu, tentu belum mencukupi kebutuhan gerak anak. Oleh karena itu perlu diadakan aktivitas-aktivitas untuk menambah kebutuhan gerak bagi anak.

Pendidikan jasmani di SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung berlangsung sekali dalam seminggu. Setiap peremuan berlangsung, siswa SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung juga disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, seperti sepakbola, bolavoli dan kegiatan olahraga lainnya. Namun pada akhir-akhir tahun ini pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga mengalami kendala, sehingga tidak dapat diselenggarakan di kedua Sekolah Dasar tersebut.

Selama ini siswa di SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung kurang optimal dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini terlihat dari masih seringnya beberapa siswa yang bermalas-malasan, sehingga tidak dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal. Padahal, kesegaran jasmani mempunyai peranan yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Siswa SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung perlu diukur tingkat kesegaran jasmaninya untuk mengetahui dan mengevaluasi kondisi kesegaran

secara berkala. Evaluasi penting dilakukan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang berkaitan dengan program-program untuk meningkatkan aktivitas fisik anak dan juga dalam mengetahui kondisi kesegaran jasmani siswa SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung.

Salah satu Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi adalah SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo yang siswanya bertempat tinggal di lingkungan SD bahkan ada yang tinggal di daerah yang lebih tinggi dari Desa Pitrosari dan di daerah dataran rendah adalah SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung. Daerah pegunungan atau dataran tinggi dengan ketinggiannya lebih dari 700 meter di atas permukaan air laut (<http://heppymitha.com/2010/01/materi-ips-sd-kelas-iv.html>). Daerah yang demikian ditandai dengan keadaan alam berupa suhu relative sedang, udara segar, curah hujan tinggi, daerah yang hijau dengan tumbuhan hutan, tebing yang curam, tanah licin berair.

SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonobooyo berada pada ketinggian 1.684 meter di atas permukaan air laut, kondisi daerah sekitar sekolah berupa perbukitan, bagian utara lereng gunung sindoro. SD N 2 Gedongsari Kecamatan Jumo terletak di timur Kecamatan Wonoboyo yang terletak pada ketinggian tanah rata – rata 685 meter di atas permukaan air laut, lingkungan sekitar merupakan areal persawahan (Sumber Kecamatan Wonoboyo dan Kecamatan Jumo).

Siswa tinggal di daerah dataran tinggi dengan kondisi geografis yang jalannya naik turun, banyak jalan yang masih berbatu, dan kurangnya alat transportasi sehingga anak-anak menggunakan aktivitas fisiknya apabila akan melakukan kegiatan. Anak cenderung lari, jalan cepat bahkan melakukan lompatan apabila akan menuju sekolahnya atau bermain di lingkungan rumahnya. Berbeda dengan anak-anak yang tinggal di daerah dataran rendah dengan kondisi jalan yang secara relatif datar dan melebar, beraspal, lurus, dan tersedia fasilitas angkutan atau sepeda sehingga mereka cenderung lebih sedikit aktivitas geraknya. Bahkan ada anak yang setiap berangkat sekolah diantar oleh orang tuanya menggunakan kendaraan, sehingga aktivitas fisiknya kurang. Dengan kondisi lingkungan yang demikian ada kecenderungan dalam melakukan aktivitas fisik olahraga dan bermain kurang intesitasnya, sehingga kesegaran jasmaninya juga rendah.

Perbedaan tinggi dan rendahnya dari permukaan air laut kedua SD tersebut dengan kondisi lingkungan juga sangat mempengaruhi kemampuan seseorang, adapun permasalahan tentang panas, dingin, kualitas udara, gravitasi, kebiasaan beraktivitas fisik yang berbeda dan siswa pada saat berangkat sekolah berjalan kaki dengan jarak tempuh yang berbeda pula, apakah berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Oleh karena itu penelitian ini diarahkan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Pitrosari di Dataran Tinggi Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari di Dataran Rendah Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum teridentifikasinya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Pitrosari di Dataran Tinggi Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari di Dataran Rendah Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung.
2. Guru pendidikan Jasmani belum pernah melakukan pemantauan kesegaran jasmani siswa terhadap perbedaan tinggi dan rendahnya dari permukaan air laut kedua SD
3. Belum diketahui pengaruh aktivitas pada saat berangkat sekolah dan aktivitas sehari-hari terhadap kesegaran jasmani siswa.
4. Masih sering dijumpai anak yang tidak dapat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena kondisi fisik yang lemah.
5. Apakah ada perbedaan kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri Pitrosari di dataran tinggi Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari di dataran rendah Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung dengan perbedaan tinggi dan rendahnya dari permukaan air laut.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah ini terutama disebabkan oleh keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Pitrosari Kecamatan Wonoboyo dan SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Pitrosari di dataran tinggi Kecamatan Wonoboyo?
2. Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Gedongsari di dataran rendah Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Pitrosari di dataran tinggi dan SD Negeri 2 Gedongsari di dataran rendah Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Pitrosari di dataran tinggi Kecamatan Wonoboyo.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Gedongsari di dataran rendah Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung.
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Pitrosari di dataran tinggi dan SD Negeri 2 Gedongsari di dataran rendah Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain kepada:

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.
- b. Dapat memberikan informasi dan pengajaran yang bermanfaat agar lebih mengerti dan memahami faktor - faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa

- 1) Siswa dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya masing-masing.
 - 2) Siswa akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa ketingkat pencapaian kesegaran jasmani yang lebih baik.

- b. Bagi pihak sekolah

- 1) Sebagai upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani.
 - 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.