

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga diperlukan seseorang untuk menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar tetap bugar dan sehat. Olahraga yang teratur akan memberikan kontribusi besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani orang tersebut. Menurut Wawan S. Suherman (2004:15) aktivitas yang meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kelentukan akan meningkatkan kebugaran pada semua usia, sedangkan ketidakaktifan akan mengakibatkan penurunan kebugaran dan meningkatkan jaringan lemak.

Banyak orang melakukan aktivitas jasmani yang diwujudkan dalam bentuk olahraga dan berbagai bentuk permainan, tetapi mereka belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukannya hanya untuk memperoleh kesenangan semata, sehingga dalam melakukan aktivitas olahraga tidak sesuai dengan program latihan yang baik dan benar. Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama dan memiliki daya tahan tubuh terhadap serangan berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitasnya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang tepat untuk membekali siswa agar dapat melakukan olahraga secara benar dan teratur serta memiliki pengetahuan yang benar tentang cara untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

baik diharapkan dia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama dan memiliki daya tahan tubuh terhadap serangan berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitasnya. Sedangkan yang terjadi di SDN Gugus Merah Putih terdapat murid yang sering tidak masuk sekolah karena sakit dan bahkan ada anak yang sering mengeluh sakit pada saat jam olahraga dilaksanakan.

Menurut Rusli Lutan (2000: 1) pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak sehingga kelak anak mampu membuat keputusan yang terbaik untuk aktivitas yang dilakukannya. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Model pembelajaran yang hanya berpusat dari guru akan membuat siswa tidak aktif dalam pembelajaran. Menurut Samsudin (2008: 1) Orientasi isi dan materi serta penyampain pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak sehingga menarik dan menyenangkan.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah dasar merupakan tahap dasar pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa. Pembinaan ini tanpa didukung tersedianya jam pelajaran yang cukup, sulit rasanya untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik karena untuk meningkatkan jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan

sekurang-kurangnya tiga sampai lima kali dalam satu minggu berdurasi 20 sampai 40 menit tiap melakukan aktivitas jasmani.

Pendapat dari Djoko Pekik Irianto (2000: 5), bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seorang anak untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa. Siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru.

Peranan guru pendidikan jasmani memainkan peranan yang penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dibutuhkan guru pendidikan jasmani yang profesional, sehingga dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Sekolah dasar di Gugus Merah Putih tidak semuanya memiliki guru Penjasorkes, dari lima SD hanya dua SD yang mempunyai Guru Penjasorkes yaitu SDN 1 Windunegara dan SDN Pekodokan, sedangkan SDN 1 Wlahar, SDN 2 Wlahar, dan SDN 2 Windunegara harus diampu oleh Guru Penjasorkes yang ditugaskan di SD tersebut. Akan tetapi, Guru Penjasorkes dalam menjalankan tugasnya lebih mementingkan kegiatan belajar mengajarnya hanya di SD inti dan kegiatan belajar mengajar di SD yang diampu guru tersebut kurang diperhatikan sehingga tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Sekolah dasar yang terdapat di Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya, agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani berjalan dengan lancar. Halaman sekolah yang sempit membuat siswa tidak leluasa untuk bergerak dan bermain pada saat jam olahraga ataupun pada saat jam istirahat. Sarana yang terbatas membuat siswa saling memperebutkan alat untuk praktek dalam pembelajaran.

Kondisi sarana dan prasarana yang diterangkan di atas membuat anak lama menunggu giliran sehingga membuatnya malas melakukan olahraga bahkan untuk mencoba setiap materi yang diberikan guru. Padahal untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik anak harus aktif dan senang bergerak. Dengan anak menguasai materi dasar diharapkan dia akan senang dan dapat mempraktikannya di rumah bersama teman-temannya.

Keberhasilan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru Penjasorkes. Guru Penjasorkes perlu mengetahui kondisi atau status kesegaran jasmani siswa, agar dapat menentukan program pembelajaran yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dan mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan dalam program pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti sekaligus guru Penjasorkes akan mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya yang berada di SD Negeri kelas IV dan V, Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang sering tidak masuk sekolah karena sakit dan sering mengeluh sakit ketika jam olahraga di SDN Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon.
2. Belum optimalnya kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD kelas IV dan V Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas.
3. Kurangnya jumlah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
4. Sarana dan prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas masih kurang.
5. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD kelas IV dan V Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada dan untuk menghindari kemungkinan permasalahan yang meluas, karena keterbatasan kemampuan, waktu dan tenaga maka dalam penelitian ini dibatasi pada penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi atau data mengenai cara mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas.

2. Praktis

a) Bagi siswa

Setelah mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya diharapkan siswa lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

b) Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

c) Bagi sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah tentang pentingnya kesegaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.