

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan keseluruhan, oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya peserta didik sekolah dasar. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan peserta didik melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Dunia pendidikan pada saat ini benar-benar sudah menyadari arti pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan. Terbukti disekolah-sekolah dari sekolah dasar sampai sekolah tinggi semua sudah mengenal olahraga baik olahraga yang tertuang dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) maupun melalui kegiatan ekstra pelajaran yang menuju prestasi.

Dalam kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Dinas P dan K Kabupaten Purworejo: 2007: 11) diuraikan tentang tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut :

1. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

Anak sekolah dasar merupakan anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan. Karena itu dalam usia ini anak memerlukan waktu yang cukup untuk dapat bergerak dan bermain, guna merangsang pertumbuhan dan perkembangannya. Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dirasa masih belum cukup. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan 4 jam pelajaran (4x35 menit) tiap minggu yang dilakukan seminggu 1x dalam melaksanakan Senam Kebugaran Jasmani 2008 dirasa belum tercapai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini terbukti pada waktu pelajaran penjas orkes di sekolah siswa kurang bersemangat dan cepat capek melakukan aktivitas olahraga di sekolah. Pada anak usia sekolah dasar bahwa kebugaran jasmani sangat penting karena secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran di sekolah. Oleh sebab itu perlu disediakan aktivitas jasmani di luar jam pelajaran yang diprogram dengan benar dengan mempertimbangkan bentuk, aturan serta waktu pelaksanaannya dengan melaksanakan latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 seminggu 3x untuk meningkatkan derajat

kebugaran jasmani siswa tersebut. Kebugaran jasmani atau *physical fitness* ialah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya menurut Joko Pekik Iriyanto (2004: 2).

Kebugaran jasmani pada anak dituntut untuk selalu baik dan stabil dengan maksud agar si anak mampu berkonsentrasi penuh selama melaksanakan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hal itu dikarenakan proses belajar mengajar tidak hanya memerlukan tenaga pikiran saja melainkan juga memerlukan dukungan fisik yang baik serta bugar. Untuk itu maka pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas guna meningkatkan kebugaran jasmani sudah harus diberikan sejak anak duduk di bangku sekolah dasar. Disamping itu permasalahan tersebut masih ada persoalan kurangnya saran dan prasarana Penjas menyebabkan sistem antri dalam pembelajaran penjas yang mengakibatkan siswa kurang bergerak/ beraktivitas.

Seperti halnya SD Negeri 1 Pangenrejo melaksanakan senam masal yang diikuti siswa kelas I sampai siswa kelas VI seminggu 1x tingkat kebugaran jasmani belum tercapai. Karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, maka orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3x dalam satu minggu, berdurasi 20-60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dan terprogram diharapkan akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Senam merupakan bentuk aktivitas yang bersifat aerobik sehingga dapat memacu kerja paru dan jantung. Hal itu dikarenakan adanya

peningkatan kebutuhan oksigen selama beraktivitas, pada akhirnya kegiatan tersebut akan berpengaruh pada daya tahan kardiovaskuler. Orang yang telah terbiasa berlatih maka akan memiliki daya tahan kardio vaskuler yang baik, dimana nantinya juga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani orang tersebut.

Seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar di dalam proses pembelajaran sudah seharusnya mampu meningkatkan kebugaran jasmani terhadap siswanya. Upaya-upaya guru pendidikan jasmani dalam memberikan proses pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa adalah dengan melakukan pemilahan dan penentuan bentuk-bentuk aktivitas yang terencana dan sistematis guna mengembangkan komponen-komponen yang ada dalam kebugaran jasmani. Komponen-komponen yang dimaksud yaitu daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sehingga seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam memberikan proses pembelajaran yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus dapat mengembangkan dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Salah satu bentuk aktivitas jasmani yang terdapat dalam penjas di sekolah dasar yaitu aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik merupakan bentuk aktivitas jasmani yang tidak mungkin dipisahkan dari proses pembelajaran penjas di sekolah dasar. Dalam kurikulum pendidikan di sekolah dasar sudah jelas termuat bahwa aktivitas ritmik merupakan materi pelajaran yang harus

diberikan oleh guru pendidikan jasmani melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Muatan dari aktivitas ritmik tersebut antara lain ; Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bersatu, Senam Indonesia Sehat, Senam Kebugaran Jasmani, Senam Aerobik, gerak bebas mengikuti irama dan aktivitas ritmik lainnya. Senam Kebugaran Jasmani 2008 merupakan salah satu bentuk dari aktivitas ritmik yang merupakan jenis senam SKJ. Aktivitas tersebut pada dasarnya merupakan sarana aktivitas jasmani yang sistematis dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan serta memelihara kebugaran jasmani khususnya bagi siswa di sekolah dasar.

SD Negeri 1 Pangenrejo merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah yang berstatus negeri yang ada di wilayah Kecamatan Purworejo. Lebih tepatnya SD Negeri 1 Pangenrejo beralamatkan di JL. Brigjend Katamso No. 74 Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Lokasi sekolah berada di lingkungan perkotaan. Jumlah tenaga pendidik yang ada berjumlah 16 orang terdiri atas kepala sekolah, 6 orang guru kelas, 1 orang guru pendidikan agama islam, 1 orang guru pendidikan agama kristen, 1 orang guru pendidikan jasmani, ditambah 4 orang tenaga wiyata bakti, 1 penjaga perpustakaan dan 1 orang penjaga sekolah. Sedangkan siswa SD Negeri 1 Pangenrejo mulai dari kelas I – VI berjumlah 146 anak yang terdiri dari 75 putra dan 71 putri.

Di SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo aktivitas ritmik juga telah diberikan oleh guru pendidikan jasmani yaitu Senam SKJ 2008. Dengan pedoman silabus KTSP yang memuat standar

kompetensi “mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya” serta kompetensi dasar “ mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan menggunakan musik serta nilai *estetika*” guru pendidikan jasmani berusaha untuk memberikan yang terbaik pada siswa dengan memanfaatkan sarana dan prasaran serta peralatan yang dipunyai oleh sekolah. Dengan siswa memiliki tingkat kebugaran yang baik diharapkan siswa akan memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan yang baik serta memiliki produktifitas yang optimal dalam kesehariannya.

Aktivitas ritmik merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan di luar proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Latihan ini akan sangat bermanfaat apabila dilaksanakan secara rutin dan teratur. Manfaat yang paling utama yaitu dapat melatih daya tahan kardiovaskuler siswa. Dengan mengikuti kegiatan latihan yang rutin dan teratur maka secara otomatis akan menjadikan kegiatan tersebut sebagai suatu kebiasaan bagi siswa. Namun terlepas dari itu semua tujuan yang lebih utama adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Berdasarkan pada fenomena tersebut di atas maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Senam Kebugaran Jasmani 2008 seminggu 1x belum memenuhi syarat untuk tercapainya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.
2. Aktivitas jasmani/ olahraga sekolah masih kurang.
3. Kurangnya sarana dan prasarana Penjas mengakibatkan sistem antri dalam pembelajaran penjas yang mengakibatkan siswa kurang bergerak/ beraktivitas.
4. Belum diketahuinya pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.

C. Batasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis hanya akan membatasi satu masalah saja yang nantinya akan digunakan dalam penelitian serta akan dikaji secara mendalam. Masalah tersebut adalah pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV & V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Kelas IV & V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Secara teoritis :
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan satu informasi ilmiah tentang bagaimana upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar;
 - b. Dapat dijadikan referensi apabila nantinya akan dilakukan penelitian berikutnya dan dilakukan pengkajian lebih lanjut.

2. Secara praktis :

a. Bagi sekolah

Sebagai masukan kepada sekolah tentang pentingnya kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran pada siswa didik.

b. Bagi guru pendidikan jasmani

Memberi masukan agar meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa.

c. Bagi siswa

Siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya melalui aktivitas latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 yang dilaksanakan secara teratur dan terprogram.