

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampakkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Pada dasarnya pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini

anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Namun kenyataannya, pada saat ini anak-anak senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi, anak-anak lebih menyukai dan menikmati hari-hari mereka dengan menonton televisi, permainan game, facebook maupun bermain internet hingga berjam-jam daripada beraktivitas dengan teman temannya di luar rumah. Ketika berangkat ke sekolahpun anak-anak dimanjakan dengan diantar oleh orangtuanya meskipun jarak rumah mereka tidak begitu jauh.

Sekolah Dasar Brajan merupakan sekolah yang terletak pada daerah yang kondisi tanah yang datar, dan sebagian besar siswa-siswi yang bersekolah berasal dari wilayah Brajan, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju kesekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda ataupun kendaraan roda empat. Namun dilihat dari keseharian siswa-siswi SD Brajan saat mereka berangkat maupun pulang sekolah sebagian dari anak-anak banyak yang diantar dan dijemput oleh orang tua. Dengan keadaan ini dimungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga mereka tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan mereka di rumah, mereka cenderung kurang gerak dan bermalas-malasan. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Untuk itu sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar di dalam pembelajaran yang diberikan hendaknya mampu meningkatkan kebugaran jasmani terhadap siswanya. Berbagai cara dapat dilakukan seorang guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak didiknya yakni dengan memilih dan menentukan bentuk-bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis agar dapat mengembangkan komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan lain-lain.

Berbicara mengenai kebugaran jasmani dalam upaya peningkatan fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Pembinaan kebugaran jasmani dapat berjalan dengan baik apabila ada komitmen dan dukungan dari sekolah yang terkait, hal ini dapat dipastikan akan memberikan hasil yang baik. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar mempunyai andil yang sangat besar dalam pendidikan, seperti halnya yang telah tercantum dalam kurikulum.

Senam Kebugaran Jasmani merupakan salah satu cara yang tepat dalam usaha mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, banyak pilihan atau muatan dari aktivitas ritmik tersebut antara lain : Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bersatu, senam Indonesia Sehat, Senam Kebugaran Jasmani 2008 serta aktivitas yang mengikuti irama dan ritmik lainnya. Salah satu senam yang di pilih dalam penelitian ini adalah

Senam Indonesia Sehat. Hal ini dapat dilihat bahwa Senam Indonesia Sehat merupakan suatu aktivitas jasmani yang tersusun dan terencana sehingga tidak hanya dapat dijadikan sebagai materi pelajaran yang disampaikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, namun berperan untuk meningkatkan serta memelihara kesegaran jasmani sehingga dapat dicantumkan dalam program pendidikan yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai. Senam Indonesia Sehat ini merupakan bentuk latihan fisik yang diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa sehingga kegiatan ini sangat cocok dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar.

SD Brajan Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul merupakan sekolah yang belum pernah melaksanakan Senam Indonesia Sehat, berdasar dari keadaan tersebut maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.. Untuk itu kegiatan latihan senam yang diberikan secara rutin dan teratur selain dapat memelihara kesegaran jasmani siswa juga diharapkan dapat menjadikan suatu kebiasaan yang baik dan dapat membina kedisiplinan.

Untuk itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar maka dilakukan penelitian: “Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar latar belakang masalah di atas, maka masalah pada penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.
2. Belum ada program rutin mingguan untuk melaksanakan Senam Indonesia Sehat di SD Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Kurangnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang mengakibatkan sistim antri yang mengakibatkan siswa kurang gerak/beraktivitas.
4. Belum diketahuinya Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Belum diketahui Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa. Untuk itu agar permasalahan tidak meluas dan lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan, Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Senam Indonesia Sehat Berpengaruh terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan, kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul ?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta serta memberikan suasana baru di lingkungan Sekolah Dasar Brajan dengan membiasakan aktivitas senam pagi sebelum pelajaran dimulai.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil Penelitian ini bermanfaat sebagai bukti ilmiah yang dapat memberikan suasana baru dan semangat baru bagi siswa serta upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar.

2. Secara Praktis

- a. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi ilmiah tentang bagaimana upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
- b. Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi kepala sekolah, khususnya dalam mendukung pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sekaligus pengadaan sarana prasarana yang digunakan dalam pembelajaran.
- c. Para siswa sebagai subyek peneliti dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, mengingat betapa pentingnya manfaat kebugaran jasmani selama hidupnya.