

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang baik mengutamakan proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan yang dilakukan di Indonesia merupakan pendidikan yang mengarah pada Sistem Pendidikan Nasional, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan juga memiliki derajat kesehatan yang baik, sehingga pada

gilirannya dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang baik. Kesegaran jasmani sangat penting bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, baik itu masyarakat umum, pegawai, mahasiswa atau pelajar, termasuk pelajar Sekolah Dasar.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat berhubungan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi kesegaran jasmaninya maka semakin tinggi pula kemampuan ataupun keterampilan kerja fisik untuk aktivitasnya.

Kesegaran jasmani termasuk salah satu faktor penunjang seseorang dapat melakukan berbagai macam aktivitas fisik, melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangkauan yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan. Keadaan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik. Pencapaian kesegaran jasmani tidak hanya dilakukan dalam aktivitas yang berada di ruang lingkup pendidikan formal saja, tetapi dapat dilakukan di luar lingkungan sekolah.

Bagi siswa SD, kesegaran jasmani penting untuk menjaga kesehatan pada saat belajar di sekolah maupun di lingkungan sebagai anggota masyarakat. Lebih dari itu setelah lulus dari SD, maka kesegaran jasmani berguna untuk melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi diperlukan kesegaran jasmani yang baik. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dan ditingkatkan mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani di sekolah sangat penting bagi siswa, dalam kurikulum 1994 sekolah dasar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan pada kelas I, II, III, IV, V, VI dengan dua jam pelajaran setiap minggu. Jumlah minimal untuk mendapatkan kebugaran yang baik adalah dengan melakukan aktivitas olahraga tiga kali setiap minggunya.. Dengan jumlah alokasi waktu yang diterapkan di Sekolah dirasa masih kurang, karena kegiatan siswa duduk di kelas terlalu lama secara terus menerus duduk dalam ruang kelas untuk mengikuti pelajaran akan menimbulkan kelelahan dan kejenuhan, untuk itu siswa memerlukan adanya aktivitas jasmani yang dapat memberikan penyegaran, sehingga pada gilirannya melalui pendidikan jasmani maka akan membantu siswa dalam mempertahankan kondisi kesehariannya, sehingga selalu siap dalam kondisi kesehariannya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan tercapai apabila hanya diperoleh melalui aktivitas pendidikan jasmani pada jam-jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah saja, untuk itu diperlukan aktivitas jasmani di luar jam pelajaran bahkan di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang memang sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Bagi siswa status kebugaran anak, selain dipengaruhi oleh pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, juga dipengaruhi oleh aktivitas anak di luar jam pendidikan jasmani, baik itu yang dilakukan secara sadar maupun secara tidak sadar. Bagi siswa SD Negeri II Kaligowong dan Siswa SD Negeri III Kaligowong sebagian besar siswa rumahnya jauh dari sekolah sehingga untuk sampai ke sekolah diperlukan waktu yang cukup lama dan itu ditempuh dengan hanya menggunakan transportasi sepeda dan berjalan kaki dengan jarak

masing-masing siswa berbeda. Ditambah dengan kondisi geografis yang berbukit-bukit dan lembah. Kondisi sekolah di setiap sekolah berbeda-beda. SD Negeri II Kaligowong yang berada di daerah lembah, sedangkan SD Negeri III Kaligowong berada di daerah lingkungan perbukitan.

SD Negeri II Kaligowong yang berada di daerah lembah merupakan sekolah yang berada di lingkungan dengan kondisi penduduk yang produktif. Sebagian besar penduduk bermata pencaharian sebagai petani. Kondisi alam yang sangat subur menjadikan lingkungan sekitar SD Negeri II Kaligowong terlihat hijau. Aktivitas masyarakat banyak dilakukan dengan menggunakan kendaraan bermotor. Kebudayaan modern sudah menghinggapi lingkungan tersebut. Anak-anak sudah mulai mengenal dunia digital. Alasan tersebut yang menjadikan anak-anak kurang melakukan aktivitas di luar ruangan. Anak-anak di lingkungan SD Negeri II Kaligowong lebih suka berada di dalam rumah. Melihat kondisi tersebut merupakan salah satu penyebab kurangnya aktivitas yang kemungkinan dapat memengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

SD Negeri III Kaligowong yang berada di daerah lingkungan perbukitan dengan kondisi geografis yang berbukit-bukit menjadikan kondisi alam yang biasanya memerlukan kondisi fisik yang tinggi untuk beraktivitas. Tidak jauh berbeda dengan kondisi di lingkungan SD Negeri II Kaligowong, anak-anak juga sudah terkontaminasi dengan kemajuan teknologi. Kurangnya aktivitas gerak seperti melakukan permainan tradisional juga tidak banyak ditemukan di lingkungan tersebut. Aktivitas banyak dilakukan di dalam rumah

dengan menonton televisi. Kondisi tersebut pula yang memungkinkan dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani setiap individu.

Harapan kondisi tingkat kebugaran jasmani di daerah lembah dan di daerah perbukitan desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 adalah baik, akan tetapi karena berbagai kendala yang ada di lapangan, tidak semua siswa mempunyai kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik. Saat mengikuti pembelajaran penjas ada sebagian siswa yang kurang bersemangat dan kurang berminat terhadap aktivitas jasmani. Faktor cuaca seperti panas banyak menjadi alasan para siswa untuk tidak ikut dalam kegiatan olahraga. Faktor-faktor lain yang menjadi penghambat kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa adalah kurangnya sarana dan prasarana dalam proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, sedangkan guru kurang kreatif dalam memodifikasi materi pembelajaran dan peralatan pendidikan jasmani untuk siswa.

Dengan keikutsertaan siswa dalam berbagai macam aktivitas fisik olahraga, diharapkan semua siswa di SD Negeri II Kaligowong dan Siswa SD Negeri III Kaligowong memiliki kebugaran yang relatif baik. Namun demikian untuk mengetahui status kebugaran jasmani anak-anak dari masing-masing sekolah, perlu diuji kebenarannya melalui penelitian. Atas dasar pertimbangan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri yang berada di lembah dan perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka timbul identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan melakukan aktivitas masing-masing siswa berbeda-beda, sehingga tingkat kesegaran jasmaninya berbeda-beda pula.
2. Kondisi lingkungan perbukitan maupun lembah dapat menjadikan kondisi kesegaran setiap siswa berbeda-beda.
3. Minimnya sarana dan prasarana penjas dimungkinkan menyebabkan minat untuk mengikuti KBM menjadi berkurang.
4. Kurangnya kreativitas guru dalam mengembangkan materi pembelajaran penjas.
5. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri yang berada di lembah dan perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo.

C. Pembatasan masalah

Dalam penelitian ini masalah yang dikaji adalah tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri yang berada di lembah dan perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka timbul permasalahan yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini. Permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri yang berada di lembah dan perbukitan Desa Kaligowong

UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012”?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri yang berada di lembah dengan perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri yang berada di lembah dan perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 maka dapat bermanfaat:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian dapat membuktikan secara ilmiah tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri II Kaligowong yang berada di daerah lembah dengan siswa SD Negeri III Kaligowong yang berada di daerah perbukitan.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang olahraga di Indonesia semakin maju dan berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan upaya pemantauan dalam meningkatkan kesegaran

jasmani yang sesuai dengan tujuan program pembelajaran di sekolah. Selain itu juga sebagai bahan pembandingan dan motivator untuk mengembangkan kesegaran jasmani siswanya masing-masing.