BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas di sekolah sangat menyita waktu siswa, sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik. Akibatnya selain secara mental mereka *stres*s,secara fisik mereka juga kurang gerak. Jika terus seperti itu maka kondisi fisik siswa lama kelamaan akan menurun karena akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan nantinya akan jatuh sakit. Hal ini sangat berlawanan dengan tujuan pendidikan Nasional yang tercantum pada GBHN 1993, yang menyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, serta sehat jasmani dan rohani.

Kelelahan fisik maupun mental pada siswa bisa dihindari jika siswa melakukan olahraga disela-sela kesibukan rutinitasnya. Namun dengan banyaknya kegiatan yang mereka lakukan, membuat mereka merasa lelah atau tidak punya waktu untuk berolahraga, ditambah lagi dengan sedikitnya jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dalam kurikulum pelajaran, terbatas sarana dan prasarana olahraga, dan minimnya tenaga pengajar yang profesional, sehingga siswa kurang menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung proses belajar di sekolahnya.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti,

Mochamad Sajoto (1988:43). Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos Kosasih (1985:10) bahwa kesegaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Kebugaran jasmani sangat penting bagi akivitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Menurut Supriyanto (2004) yang dikutip oleh Subhan Hasan, (2009: 2) memiliki tubuh yang bugar dapat tampil prima, dinamis dan produktif dalam aktifitas sehari-hari.

Dengan memiliki tingkat kebugarann jasmani yang baik diharapkan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Berdasarkan pengamatan dari beberapa tahun terakhir di Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta kondisi fisik peserta didik usia sekolah dasar mengalami penurunan. Pengamatan ini terfokus pada berat badan dan tinggi badan peserta didik. Peserta didik saat ini terbilang fisiknya kecil, Tinggi badan dan berat badan peseta didik kelas bawah sampai kelas IV

ada yang beberapa peseta didik yang hampir setara. Hal ini dimungkinkan karena konsumsi gizi peserta didik yang kurang dan bisa juga karena kurangnya aktivitas keseharian sehingga mempengaruhi perkembangan fisik peserta didik, hal ini tentu saja berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta didik

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, banyak peserta didik yang pasif daripada yang aktif. Peserta didik lebih banyak beristirahat saat pembelajaran pendidikan jasmani, bahkan sebagian besar peserta didik baru melaksanakan pemanasan sudah merasa kelelahan. Dan saat melaksakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik banyak yang pasif meski pembelajaran itu berupa permainan. Peristiwa ini dimungkinkan karena peseta didik memiliki kesegaran jasmani pada taraf kurang.

Pelaksanaan tes kesegaran jasmani di sekolah dasar memiliki banyak kendala dari segi pelaksanaan dan peserta tes. Dari segi pelaksanaan kendala paling utama adalah sarana dan prasarana, kendala lainya antara lain adalah kurangnya sumber daya manusia yang kompeten untuk melaksanakan, mengawasi, dan mencatat hasil dari tes masing-masing peserta didik.

Dari segi peserta tes, menurut Peaget yang dikutip oleh Sri Budyartati (2014: 72) bahwa “anak usia sekolah dasar termasuk pada masa operasional kongkrit“. Untuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani kelas bawah masih dirasa sangat sulit dilaksanakan karena peserta didik kelas bawah masih belum bisa memahami dan melaksanakan perintah dengan

maksimal, masih dalam taraf suka bermain, dan terkadang masih sibuk dengan dirinya sendiri.

Untuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani peserta didik kelas atas diharapkan dapat terlaksana karena kelas atas dianggap telah mampu memahami perintah dan melaknakannya. Namun tidak semua kelas atas dapat melaksnakan tes kesegaran jasmani ini, kelas VI misalnya karena dalam semester dua ini peserta didik kelas VI banyak melaksanakan latihan ujian baik itu tingkat kabupaten maupun tingkat kecamatan. Waktu pembelajaran peserta didik kelas VI di sekolah tersita untuk persiapan ujian nasional.

Program Sekolah Dasar Negeri Srowolan dalam usaha mencapai tujuan pendidikan jasmani pada khususnya tentang kebugaran jasmani peserta didik meliputi tiga program yaitu pembelajaran intrakurikuler, pembisaan senam, dan ektrakurikuler.

Dalam struktur kurikulum Sekolah Dasar Negeri Srowolan pembelajaran imtrakurikuler alokasi waktu pendidikan jasmani di sekolah dasar hanya 1x pertemuan 4 jam pelajaran perminggu, dirasa kurang bisa meningkatkan kebugaran jasmani anak. Usaha yang dilakukan sekolah untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan mengadakan senam setiap 1x seminggu. Namun kegiatan tersebut kurang diikuti oleh siswa dengan maksimal. Untuk program lain seperti ekstrakurikuler bidang pendidikan jasmani masih belum terlaksana dikarenakan kesulitan dalam menyusun jadwal, karena ada jadwal tambahan pelajaran bagi seluruh siswa.

Sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran penjas kurang mendukung kegiatan pembelajaran karena hanya memanfaatkan halaman sekolah dalam kegiatan pembelajaran. Halaman. Media pembelajaran pendidikan jasmani juga dirasa kurang sesuai dengan jumlah siswa di Sekolah Dasar Negeri Srowolan Fasilitas untuk melaksanakan tes kesegaran jasmani juga tidak tersedia.

Dari latar belakang tersebut timbulah inisiatif penulis untuk meneliti tentang "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016**".**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Peserta didik dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani sebagian besar pasif, dan mudah lelah.
2. Program peningkatan kesegaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri Srowolan dirasa kurang maksimal.
3. Sarana dan prasarana yang ada di Sekolah Dasar Negeri Srowolan tidak sebanding dengan kebutuhan siswa
4. Belum diketahui kondisi kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Srowolan tahun pelajaran 2015/2016.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini memberikan batasan-batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, sehingga ruang lingkup

penelitian ini lebih jelas, adapun batasan dalam penelitian ini adalah "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Pelajaran 2015/2016".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Seberapa Besar Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016?"

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi:

1. Secara Teoritik

   Dapat menunjukkan data-data tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016".

2. Secara Praktis

   a. Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.

   b. Sebagai pertimbangan guru untuk menerapkan metode dan bahan ajar yang sesuai dengan karakter siswa yang berdasarkan tingkat kebugaran masing-masing siswa.