

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu proses sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Yang pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik melalui program kesehatan, kebugaran dan olahraga, akan menjadi salah satu upaya yang penting dan strategis untuk mengatasi berbagai kondisi yang dihadapi dalam pembangunan manusia dan masyarakat Indonesia masa depan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan terampil. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Oleh karena itu aktivitas jasmani difasilitasi oleh institusi pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dari mulai taman kanak-kanak, pendidikan dasar, menengah hingga pendidikan tinggi. (Husdarta, 2007 : 2).

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap MPR No.II/MPR/1988) Olahraga bukan hanya memberikan kesegaran jasmani, tetapi juga memberikan tubuh yang sehat, dengan otot dan tulang yang kuat, dengan olahraga daya tahan tubuh semakin bertambah sehingga terhindar dari berbagai penyakit dan menjadikan hidup lebih produktif.

Disamping itu juga para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam mengajar dan melatih, penguasaan suatu metode mengajar dan melatih oleh seorang guru sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan, Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif terhadap prestasi. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan berbagai langkah dalam mencapai prestasi antara lain : dengan meningkatkan metode latihannya serta memperbaiki sarana dan prasarana.

Faktor lain yang juga sangat mempengaruhi prestasi adalah tingkat kebugaran seseorang. Menurut Muhajir (2007:50) kebugaran merupakan kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan yang berat. materi kebugaran jasmani dalam Kurikulum SMP terdapat dalam ruang lingkup aktivitas pengembangan dengan standar kompetensi yang berbeda untuk tingkatan kelas, namun secara umum dapat dikatakan bahwa standar kompetensi untuk lingkup aktivitas untuk

pengembangan adalah memiliki dasar-dasar pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik terhadap organ tubuh, kesehatan dan kebugaran. Pengembangan aspek kebugaran jasmani oleh siswa untuk menunjang aktivitas keseharian siswa di sekolah atau di lingkungan masyarakat tempat siswa tinggal.

Salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan siswa baik secara mental maupun fisik adalah senam. Dengan olahraga senam siswa dilatih agar memiliki tubuh yang lentur dan kuat sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan menerima pelajaran yang di sampaikan oleh guru dengan baik. Olahraga senam terdiri dari beberapa bentuk yaitu senam lantai yang sering disebut senam ketangkasan, senam alat serta senam irama.

Dari ketiga bentuk senam yang ada, senam irama merupakan salah satu senam yang sering digunakan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah. Dengan adanya bantuan musik ini dapat meningkatkan kemauan siswa dalam melakukan dan memperagakan gerakan-gerakan pada senam irama. Senam irama merupakan suatu kegiatan yang berfungsi dalam membentuk badan yang kuat, dan lentur terutama bagian-bagian tubuh tertentu pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak khususnya di SMP Negeri 5 kota Gorontalo dimana seluruh siswa sangat menyukai senam irama namun berdasarkan kenyataan yang di dapati dilapangan pada saat siswa yang sedang mengikuti kegiatan pengembangan diri khususnya senam irama, sebagian besar siswa SMP Negeri 5 kota Gorontalo banyak yang berhenti mengikuti gerakan dari instruktur hal ini disebabkan karena siswa tersebut mudah lelah atau mungkin juga bosan dengan senam tersebut, padahal waktu senam yang dilaksanakan tidak

begitu lama dan gerakan yang dilakukan tidak begitu cepat yang dapat menguras tenaga. Dari hal tersebut dapat di buat suatu kesimpulan awal bahwa tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri 5 Gorontalo tergolong sangat rendah jadi perlu solusi terutama dalam hal pembinaan dan sosialisasi dari para guru yang mengajar penjasorkes di sekolah tersebut tentang manfaat dari senam.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: (1) Apakah dengan diaadakannya pengembangan diri siswa dengan senam irama dapat berpengaruh dalam peningkatan kebugaran siswa?, (2) Apakah dengan latihan senam irama khususnya senam ria indonesia baru dapat meningkatkan kebugaran siswa?, (3) Apakah dengan latihan terprogram dapat meningkatkan kapasitas paru pada siswa?, (4) Akankah dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik akan berdampak pada prestasi siswa dalam dunia pendidikan?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas maka penulis dapat merumuskan masalah yang dihadapi siswa adalah sebagai berikut: “ Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Senam Ria indonesia baru terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 5 kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan senam Ria Indonesia baru terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo?

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki kegunaan baik secara Teoretis maupun Praktis:

1. Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga didalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga, khususnya pada senam irama.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga khususnya senam irama.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi guru dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan/tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga agar dapat meningkatkan prestasi olahraga ataupun hal yang paling utama yakni masalah kebugaran siswa yang dapat ditingkatkan melalui cara sederhana yakni senam irama.

- c. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa dalam meningkatkan kebugaran mereka yang berdampak pada prestasi siswa di segala bidang.
- d. Memberikan masukan materi tambahan untuk literatur dipergustakaan tentang kebugaran jasmani.
- e. Merangsang siswa untuk lebih giat dalam berolahraga terutama senam ria yang menyenangkan.