

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (hipokinetik) sehingga organ-organ mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002:4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani sesuai orang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inofatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Perilaku hidup sehat merupakan faktor penting yang wajib diajarkan kepada siswa sejak anak-anak, mata pelajaran penjas orkes merupakan sarana yang tepat untuk menyampaikan pembelajaran perilaku hidup sehat, supaya dapat diketahui sejauh mana peran perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa.

Anak usia sekolah dasar umur 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif, sesuai dengan karakteristik mereka yang menyukai permainan katif, mudah berubah kondisi emosionalnya atau tidak stabil, minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan organisasi meningkat, rasa kebanggaan dan ketrampilan yang dikuasai tinggi, pemujaan kepahlawanan tinggi, mudah gembira, mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya dan mencari perhatian dari orang dewasa. (Eka Trisna nita, 2013: 1)

Sesuai observasi yang dilakukan peneliti, dari segi kebersihan lingkungan, SD sd di kecamatan bolyohuto memiliki lingkungan yang bersih, artinya kesadaran siswa akan kebersihan lingkungan sekitar sudah cukup baik, pengadaan perlengkapan alat kebersihan juga cukup lengkap, pengadaan jadwal piket harian semakin mendukung kebersihan lingkungan kelas, juga melatih siswa untuk terbiasa menjaga ruangan yang ditempati. Namun ketika jam istirahat tiba, masih banyak ditemui anak yang mengisi waktu istirahatnya dengan jajan sembarangan, meskipun tidak sedikit pula siswa yang mengisi jam istirahatnya dengan ke perpustakaan, atau memilih bermain bola dilapangan dan halaman sekolah. Tidak dapat dipungkiri jika siswa bisa lepas dari pengawasan guru karena jam istirahat adalah waktu untuk sejenak menyegarkan pikiran setelah kegiatan belajar mengajar didalam dan diluar kelas. Aktifitas fisik siswa yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, yaitu hanya pada saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut penjas orkes, dinilai kurang mendukung terbentuknya kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Di Kecamatan Bolyohuto Tahun Pelajaran 2017/2018”** supaya dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di kecamatan bolyohuto.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dalam pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, maka perlu di kaji dan di teliti agar tidak menyimpang dan

terlalu luas atau umum tetapi mengarah pada pembahasan yang kongrit, maka masalah-masalah yang perlu diidentifikasi:

1. Perlunya peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar di Kecamatan bolyohuto.
2. Perlunya variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar di Kecamatan bolyohuto.
3. Perlunya pendataan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kecamatan bolyohuto.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani siswa sekolah dasar di kecamatan bolyohuto ?"

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa sekolah dasar di kecamatan bolyohuto.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat yang paling utama adalah memberikan pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar di kecamatan bolyohuto.

2. Manfaat Praktis

Dapat di jadikan sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan mutu dan kualitas kebugaran jasmani pada siswa putra kelas V SDN sebolyohuto.

a. Bagi Penulis

Untuk menambah sumber ilmu pengetahuan, sehingga dapat menambah menerapkan dari ilmu pengetahuan yang telah dipelajari di perguruan tinggi. Dan menjadi bekal serta menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa depan.

b. Bagi siswa

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, siswa dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani yang dicapai untuk kehidupan yang lebih baik.

c. Bagi sekolah

Dapat dijadikan gambaran bagi sekolah dan dapat dipakai oleh guru Penjas orkes di sekolah, sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam menanamkan kebugaran jasmani bagi siswa siswinya, bahwa kebugaran jasmani bagus di ajarkan sejak usia dini.