BAB I
PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat.Menurut Agus Mahendra (2003: 6) Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estestika, dan perkembangan sosial. Dengan demikian pendikan jasmani jasmani memberikan pengauatn dan pengaruh terhadap pengktan kebugaran jasmani siswa.

Upaya sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya.Tingkatkebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya, Kebugaran jasmaninya baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam

mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisifisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.Pemantauan status kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya.

Sekolah Dasar keberadaanya menyebar di seluruh wilayah Indonesia, tidak hanya terpusat di daerah perkotaan saja akan tetapi sudah menyebar sampai daerah pedesaan bahkan daerah pegunungan, keberadaan SD hampir selalu ada di tingkat Kelurahan / Desa, bahkan ada yang terdapat lebih dari satu SD di tingkat kelurahan. Hal ini termasuk di daerah Kota Gorontalo.Sekolah Dasar di Kabupaten ini berrjumlah 116 sekolah yang tersebar dalam 9 kecamatan.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di kota Gorontalo. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Kota Gorontalo belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kualitas kebugaran jasmani siswa anak sekolah
2. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmanisiswa usia 10-12 tahun di Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo?

4. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo.

5. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara praktis dan teoritis.

1. Manfaat praktis
   a) Bagi Siswa

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

   b) Bagi Guru

      Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjas orkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

   c) Bagi Sekolah

      Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

   d) Bagi Peneliti
      1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.
      2) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

2. Manfaat Teoritis
   a) Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
   b) Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.