

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LatarBelakang

Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang dapat istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan 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. Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. (Johan Saputra, 2016).

Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta

tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Endang Rini Sukamti,2016).

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Prasetyo, 2009).

Lingkungan SDN 86 Kota Tengah cukup asri karena pohon-pohon besar dan taman yang penuh dengan keanekaragaman hayati. Sekolah SDN 86 Kota Tengah bertempat di kelurahan Dulalowo Kecamatan Kota Tengah SDN 86 merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswanya sesuai dengan visi dan misi SDN 86 Kota Tengah, yaitu terwujudnya kecerdasan dan kemandirian yang kompetitif dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani. Melalui pengamatan awal di Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah terlihat bahwa terdapat beberapa keadaan, seperti kurangnya peralatan olahraga. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan olahraga dengan baik, banyak siswa yang berkerumun dan hanya bermain karena kurangnya peralatan olahraga. Sekolah SDN 86 Kota Tengah yang mempunyai lapangan dibelakang sekolah tidak dimanfaatkan dengan baik. Sehingga banyak siswa yang dimungkinkan kondisi kebugaran jasmani siswa kurang baik.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes disekolah SDN 86 Kota Tengah selalu berorientasi pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Melalui pengamatan awal di Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah terlihat bahwa terdapat beberapa keadaan, seperti kurangnya peralatan olahraga. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mencoba mengangkat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, berapa besar kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Agar dapat dihadirkan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani anak sekolah dasar.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani anak.

2. Manfaat Praktis:

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
- c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

1.5 Asumsi dan Keterbatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang salah dan tidak terlalu luas pengembangannya maka di dalam penelitian ini dijelaskan asumsi dan keterbatasan masalah sebagai berikut:

1. Asumsi

Dalam penelitian ini diasumsikan siswa putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah mempunyai usia, intensitas latihan, dan kemampuan yang relatif sama.

2. Keterbatasan Masalah

Batasan penelitian diberikan agar tidak terjadi kerancuan dan perluasan penelitian. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah. Siswa dalam penelitian ini hanya pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah yang berusia 10-11 tahun.