

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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 estetika, dan perkembangan sosial. Dengan demikian pendidikan jasmani memberikan penguatan dan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.

Upaya sekolah untuk meningkatkan kesegaran 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 kesegaran jasmaninya. Karena kesegaran 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. Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya, Kesegaran jasmaninya baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau

kondisifisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran 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 khususnya di Kec. Dungingi. Sekolah Dasar di Kabupaten ini berjumlah 11 sekolah yang tersebar.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di SDN 25 DAN 26 Dungingi di karenakan di 2 sekolah tersebut memiliki sarana dan prasarana penunjang untuk membantu peneliti melakukan tes tersebut dan Sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri 25 Dan 26 Dungingi belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 25 Dan 26 Dungingi, Kota Gorontalo

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Seberapa besar kualitas kesegaran jasmani siswa anak sekolah 10-12 Tahun
2. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di SD Negeri 25 Dan 26 Dungingi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di SD Negeri 25 Dan 26 Duingingi.?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di SD Negeri 25 Dan 26 Duingingi..

1.5 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 kesegaran 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 kesegaran jasmani para siswa.

c) Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran 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.