

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu poses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif dalam setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari. Untuk mendapatkan pendidikan jasmani yang baik itu terlihat dari hasil belajar yang baik banyak hal-hal yang di perlukan salah satunya adalah kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan

pembentukan watak (Menpora dalam Mardiana, 2009:4).

Dalam pendidikan jasmani (*physical education*) mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan olahraga saja melainkan mengkombinasikan keduanya. dengan nama pendidikan jasmani aktivitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan mendidik melalui aktivitas fisik akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan - kegiatan yang bersifat mendadak. (Wiarso, 2013:55).

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam macam, salah satunya ialah kebugaran bagi siswa dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik.

Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas

kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Daya tahan tubuh yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja anak dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan. Sedangkan daya tahan otot akan memungkinkan anak membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga mereka dapat belajar dan bermain untuk jangka waktu lebih lama.

SDN Meddelan adalah sekolah satu-satunya di desa Meddelan kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep yang dipilih oleh peneliti sebagai sampel dalam penelitian ini untuk menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Peneliti memilih lokasi SDN Meddelan sebagai tempat penelitian karena peneliti telah melakukan observasi awal terhadap proses belajar mengajar diantaranya: siswa banyak yang sering mengantuk ketika mengikuti proses pembelajaran berlangsung khususnya saat pembelajaran teori atau dalam kelas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa perlu dipertanyakan. Selain itu di jaman globalisasi saat ini teknologi semakin maju dan berkembang, hal ini di buktikan dengan adanya tipe Hp android. HP android juga menyediakan fasilitas dengan banyak fitur seperti misalnya media sosial, game dan lain-lain. Sehingga antusias siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tidak serius dan bahkan siswa tidak peduli terhadap tingkat kebugaran jasmaninya sendiri. maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Meddelan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang muncul yaitu.

1. Siswa banyak yang sering mengantuk ketika mengikuti proses pembelajaran berlangsung khususnya saat pembelajaran teori atau dalam kelas.
2. Antusias siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tidak serius dan bahkan siswa tidak peduli terhadap tingkat kebugaran jasmaninya sendiri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar supaya pengkajian lebih fokus dan terarah antara lain:

1. Objek penelitian ini adalah siswa kelas atas SDN Meddelan yaitu kelas 4, 5, 6 tahun pelajaran 2018-2019.
2. Peneliti hanya meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Dari rumusan masalah dan batasan masalah diatas maka rumusan yang diambil yaitu:

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Meddelan tahun pelajaran 2018-2019?

E. Tujuan Penelitian

Dalam latar belakang dan rumusan masalah di atas maka ada beberapa tujuan penelitian diantaranya adalah: Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN meddelan tahun pelajaran 2018-2019.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil pembahasan di atas maka diharapkan ada beberapa manfaat yang bisa digunakan oleh siswa, peneliti maupun bagi guru di SDN meddelan tahun pelajaran 2018-2019.

1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti berikutnya di masa yang akan datang.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu bagi para pembaca.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman dalam menulis karya ilmiah sehingga memungkinkan peneliti belajar lebih jauh mengenai suatu masalah

- b) Bagi Siswa

Hasil Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi siswa dalam meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani di sekolah.

c) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam meningkatkan layanan kegiatan kebugaran jasmani dan mampu membangun kondisi keberhasilan belajar selama di sekolah .

G. Definisi Oprasional

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan - kegiatan yang bersifat mendadak.

