

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bagian dari keseluruhan pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan perkembangan dan kebugaran jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Salah satu fungsi dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang ada di sekolah adalah memberikan kemampuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan usia pertumbuhan dan pada akhirnya dapat menunjang kelancaran dan kesuksesan dalam proses pembelajaran merupakan persoalan dan permasalahan.

Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik yakni: kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis. Sedangkan bagi olahragawan dituntut untuk memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian terdapat hubungan yang erat antara kebugaran dan kesehatan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan disekolah sebagaimana tuntutan kurikulum belum mampu secara nyata meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik. Hal ini dikarenakan selain faktor frekuensi latihan, masih banyak faktor lain yang sangat menentukan peningkatan kebugaran jasmani antara lain gizi, mental, emosional dan spritual.

Jika kita perhatikan dengan seksama kegiatan siswa dalam melakukan latihan olahraga, masih banyak ditemukan cara-cara yang salah, misalnya: berolahraga hanya pada jam olahraga dan hari libur saja, tidak memperhatikan takaran latihan dan kurang jeli memilih olahraga yang sesuai dengan keadaan fisiknya. Pola latihan seperti ini justru akan merugikan diri sendiri karena tidak meningkatkan kebugarannya akan tetapi justru bisa terjadi cidera.

Perkembangan teknologi moderen dewasa ini telah membuat manusia lebih banyak mempergunakan otak dari pada tenaga fisik/otot. Secara umum keadan fisik menjadi pasif dan statis, artinya tidak segar, baik jasmaniah maupun rohaniah terutama disebabkan oleh persoalan dan pekerjaan yang sama dan membosankan, apalagi kebanyakan hanya dilakukan dengan duduk saja. Organisasi Kesehatan Sedunia WHO telah menyatakan bahwa meningkatnya angka kematian sebagai akibat penyakit dan pembuluh darah terutama disebabkan karena kurang gerak dan berarti menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yang rendah akan mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan.

Kebugaran jasmani di usia dini sangat diperlukan karena pada usia tersebut rentan untuk pertumbuhan tubuh. Namun pada masa sekarang ini kebugaran jasmani pada usia pertumbuhan sangat kurang, ini di karenakan dimasa sekarang banyak anak-anak yang lebih suka mengkonsumsi makanan siap saji yang mana tingkat nilai gizi bisa dikatakan kurang di bandingkan dengan makanan yang diolah sendiri (sayur mayur & lauk pauk)

Dari uraian diatas timbul keinginan untuk meneliti yang berkaitan dengan kebugaran jasmani khususnya pada anak sekolah, sehubungan dengan itu judul yang akan dipergunakan adalah “ Diskripsi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, Kelas VI, Putra dan Putri SD Negeri 2 Gotong Royong Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011 / 2012”

B. Ruang Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dalam penelitian tidak meluas , maka penulis perlu membatasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Ingin melihat deskripsi Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V dan VI SD Negeri 2 Gotong Royong tahun pelajaran 2011/2012.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang digunakan sebagai pedoman dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 2 Gotong Royong tahun pelajaran 2011/2012?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 2 Gotong Royong tahun pelajaran 2011/2012.
- b. Untuk menindak lanjuti hasil penyelidikan kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa untuk perbaikan dalam proses pembelajaran penjaskesor di sekolah.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Meningkatkan pengetahuan dan kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Guru

Sebagai bahan tindaan dalam proses perbaikan pembelajaran di sekolah.

3. Bagi Sekolah

Sebagai acuan dan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa .

4. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa untuk perbaikan pembelajaran kedepan