

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Pada umumnya siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan berpengaruh terhadap prestasi belajar. Karena itu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik, perlu didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Menurut TIM Pusat Penkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR), Syarifudin Junusul Hairy dalam bukunya Konsep Kebugaran Jasmani (1990 : 1) mengemukakan bahwa

“Pentingnya kebugaran Jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, sportifitas dan semangat kompetisi. Beberapa peneliti juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik”.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang baik pula untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. “Derajat

melakukan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif kebugaran jasmani kian meningkat.” (Rusli Lutan & Adang Suherman, 2000 : 153).

Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru- paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang hugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

(1) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak, (2) Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru), dan (3) Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan. Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya.

Kegiatan olahraga di SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur yang diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik jasmani siswa ternyata kurang berjalan dengan baik. Kegiatan olahraga hanya dilakukan siswa pada jam pelajaran pendidikan jasmani saja, sedangkan jam istirahat di sekolah lebih banyak dihabiskan dengan mengobrol sesama siswa dan selebihnya pergi ke kantin untuk jajan.

Mengingat begitu pentingnya tingkat kebugaran jasmani untuk mencapai prestasi yang baik khususnya bagi prestasi belajar siswa kelas V SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan maksud ingin mengetahui apakah ada pengaruh penerapan Latihan Kelincahan (Shuttle Run, Zigzag Run dan Bumerang) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur Tahun 2011.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Aktifitas olahraga hanya dilakukan siswa pada jam pelajaran pendidikan jasmani saja.
2. Jam istirahat sekolah lebih banyak dihabiskan dengan mengobrol dan jajan.
3. Siswa tidak konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah Latihan Kelincahan (Shuttle run, Zigzag dan Bumerang) dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar kelas V SDN 2 Sawah Brebes?”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur Tahun Pejaran 2010-2011.
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur Tahun Pejaran 2010-2011 setelah diberikan Latihan Kelincahan (Shuttke run, Zigzag dan Bumerang).

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi

1. Bagi siswa

Sebagai upaya untuk menambah pengalaman dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.

2. Bagi guru penjas

Sebagai bahan perbandingan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para siswanya melalui berbagai metode yang ada

3. Bagi Program Studi

Sebagai bahan rujukan bagi para mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang berkait dengan kebugaran jasmani .

4. Bagi FKIP

Sebagai bahan masukan untuk perpustakaan khususnya bagi mahasiswa yang berminat mengembangkan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani.