

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya pendidikan jasmani menurut Djamil (1995:1) ialah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani adalah selain penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik atau derajat sehat yang baik, sehingga dihasilkan tingkat kebugaran jasmani yang prima.

Fungsi pendidikan jasmani menurut Purnomo (Buletin Kesjas Edisi 2/th II/1995:8), yaitu : (1) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang meliputi kebugaran jasmani dan kesehatan, (2) meningkatkan ketangkasan dan keterampilan, (3) meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, (4) menambah kehidupan sosial yang kreatif dan rekreatif. Tingkat kebugaran jasmani yang prima ini akan membantu memudahkan bagi siswa dalam mempelajari semua mata pelajaran yang ada di bangku sekolah.

Dalam sebuah penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik, berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Hal ini

terbukti dari hasil tes kebugaran jasmani dan nilai hasil belajar yang diambil dari 10 mata pelajaran. Setelah diklasifikasikan hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara siswa yang mempunyai prestasi belajar baik dengan tingkat kebugaran jasmani baik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting yang sangat dibutuhkan seseorang dalam melakukan segala aktivitasnya. Kebugaran jasmani yang baik membuat seseorang mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa merasa kelelahan dan masih mampu untuk melakukan aktivitas lain. Kebugaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran Jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang termasuk usia anak sekolah mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi, dengan demikian siswa akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan yang lebih, dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

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).

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (*Skill Related Physical Fitness*).

Kegiatan olahraga di SDN 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung 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 semestinya 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 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan maksud ingin mengetahui apakah ada pengaruh penerapan metode latihan akselerasi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung 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 dengan metode latihan akselerasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar SDN 5 Sumberejo ?”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung Tahun 2011.
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung Tahun 2011 setelah diberikan metode latihan akselerasi.

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.