

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.. Fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertuang dalam Undang-Undang Nomor : 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yaitu :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dengan demikian pendidikan bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas dan terampil serta , *berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.*

Berdasarkan Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) kurikulum suplemen tahun 1999 tentang Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan

aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dan seimbang.

Salah satu hasil pendidikan yang dapat dianggap tinggi mutunya apabila kemampuan, pengetahuan, dan ketrampilan yang dimiliki para lulusan berguna bagi perkembangan selanjutnya, baik di lembaga pendidikan maupun dalam masyarakat. 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.

Menurut TIM Pusat Pengkajian 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”.

Pada umumnya siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah atau kesehatannya terganggu akan berpengaruh terhadap prestasi

belajar. Karena itu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik, perlu didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

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).

Kegiatan olahraga di SD Negeri 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik jasmani siswa ternyata kurang berjalan dengan baik. Dimana tingkat Tingkat kebugaran jasmani siswa rendah, tingkat kreatifitas rendah sehingga tingkat partisipasi belajar juga rendah. Aktivitas fisik siswa rendah , sedangkan semestinya jam istirahat di sekolah lebih banyak dihabiskan dengan mengobrol sesama siswa dan selebihnya pergi ke kantin untuk jajan selain itu juga siswa kurang kreatif.

Mengingat begitu pentingnya tingkat kebugaran jasmani untuk mencapai prestasi yang baik khususnya bagi prestasi belajar serta menumbuhkan kreatif siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Sukoyoso Kabupaten Pringsewu, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan maksud ingin mengetahui apakah melalui latihan interval dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SDN 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat kebugarann jasmani siswa rendah.
2. Tingkat kreatifitas rendah sehingga tingkat partisipasi belajar juga rendah.
3. Aktivitas fisik siswa rendah.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar penulis tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada deskripsi kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Sukoyoso Kabupaten Pringsewu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah melalui latihan interval dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011 ?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011.

2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011 setelah diberikan latihan interval.

F. Manfaat 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 berkaitan dengan kebugaran jasmani .

4. Bagi FKIP

Sebagai bahan masukan untuk perpustakaan khususnya bagi mahasiswa yang berminat mengembangkan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Obyek Penelitian : Deskripsi Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas
IV, V dan VI

Subyek Penelitian : Siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Sukoyoso
Kecamatan Sukoharjo.

Tempat Penelitian : SD Negeri 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo
Kabupaten Pringsewu.

Pelaksanaan Penelitian : Penelitian dimulai dari tanggal
sampai dengan tanggal

H. Batasan Masalah

Untuk menghindari penyimpangan masalah dan salah penafsiran, maka diberikan penjelasan dan penegasan istilah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Ditinjau dari segi faal kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berarti.