

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, dan kerja sama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang mencapai tujuan pengajaran,

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang objeknya mencakup usaha kearah tercapainya kebugaran jasmani. Salah satu tujuan jasmani adalah kebugaran jasmani siswa, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi seseorang akan dapat melakukan aktifitas sehari-hari akan lebih lama. dengan demikian penting sekali tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang untuk dapat melakukan berbagai aktifitas jasmani, begitu juga dengan tingkat kebugaran yang dimiliki oleh siswa-

siswi, hal ini sangat membantu dalam mengikuti kegiatan fisik yang dilakukan di sekolah maupun lingkungannya, karena pada anak usia sekolah tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya tahan tubuh, mental, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetensi. Oleh karena itu pendidikan jasmani erat kaitannya dengan usaha-usaha pendidikan yang terencana dalam rangka membantu perkembangan, dan kemampuan anak didik, seperti yang ditetapkan dalam UU RI Tahun 2003, yaitu : pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, disiplin, bekerja keras, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani.

Dilihat dari Perspektif Pendidikan, pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan dalam rangka pembentukan pribadi anak didik seutuhnya melalui wahana gerak atau aktivitas fisik, jadi Pendidikan Jasmani tidak lain adalah proses pembelajaran untuk gerak melalui gerak anak didik menjadi manusia dewasa yang berkepribadian dan berbudaya.

Sehubungan dengan pengertian diatas pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kemampuan gerak dasar dalam berbagai aktivitas jasmani. Pada hakekatnya pendidikan jasmani dapat menghasilkan peserta didik yang sehat jasmani, rohani dan dapat meningkatkan atau melaksanakan tugasnya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Eddy Suparman (1982:36)

Menurut Kurikulum Pendidikan Jasmani (2004:5) adalah sebagai berikut : siswa di harapkan memiliki kebugaran jasmani yang memadai menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam, permainan, bela diri, dan renang sehingga siswa mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratus, memiliki gaya hidup aktif karena didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang kebugaran jasmani, peraturan teknis dan taktik serta strategi olahraga.

Pembangunan dibidang pendidikan adalah upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan mempunyai kedudukan yang strategis dan penting untuk membentuk watak dan sikap anak didik. Sekolah tidak hanya memberikan ilmu pengetahuan dan teknologi tetapi juga membentuk watak dan kepribadian yang luhur dan panut dipertahankan dan dilestarikan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Telah menjadi kenyataan umum bahwa Pendidikan Jasmani sebagai suatu subsistem pendidikan yang mempunyai peran yang berarti mengembangkan kualitas manusia Indonesia.

Sebagaimana diterapkan dalam UU RI No. II Tahun 1998 tentang system pendidikan nasional bahwa tujuan pendidikan tersebut pendidikan jasmani di Indonesia adalah pengembangan manusia Indonesia seutuhnya ialah manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan anak didik. Karena itu pendidikan jasmani erat kaitannya dengan usaha-usaha pendidikan yang terancang dalam rangka membentuk perkembangan anak didik dalam berfikir, keterampilan dan sikap, khususnya siswa Sekolah Dasar (SD) agar bermanfaat bagi kehidupannya sebagai makhluk individu, sosial dan beragama.

Pendidikan jasmani erat kaitannya dengan tingkat kebugaran jasmani, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi seseorang akan dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lebih lama. Dengan demikian penting sekali tingkat kebugaran yang dimiliki seseorang untuk dapat melakukan berbagai aktifitas jasmani, begitu juga dengan tingkat kebugaran yang dimiliki oleh siswa/siswi, hal ini akan sangat membantu dalam mengikuti kegiatan fisik yang dilakukan disekolah maupun di lingkungannya, karena pada anak usia sekolah tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sangat

berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya tahan tubuh, mental, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetensi.

Setiap siswa memiliki sifat tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Dalam kegiatan sehari-hari disekolah siswa dituntut untuk mempunyai tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat mengikuti setiap mata pelajaran dengan baik. Tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap daya tangkap siswa terhadap suatu mata pelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa dapat bertahan dalam waktu yang lebih lama saat mengikuti setiap mata pelajaran, karena lebih dari 7-8 jam siswa menghabiskan waktu disekolah untuk belajar dan ini membutuhkan kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan uraian diatas timbul dorongan bagi peneliti untuk mengetahui bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang melakukan tes di SD Negeri 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu karena itu perlu diadakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Keputran Sukoharjo, karena kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk melakukan aktifitas pembelajaran dikelas maupun diluar kelas, terutama pembelajaran penjasorkes.

B. Identifikasi Masalah

1. Perlu pengetahuan tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) di SDN 1 Keputran Sukoharjo. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keluhan-keluhan setelah mengikuti kegiatan belajar, yaitu merasa malas dan lelah untuk melakukan kegiatan olahraga dikarenakan kondisi alam.
2. Banyaknya siswa yang tidak mengetahui tentang pentingnya kebugaran jasmani yang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga kemampuan fisiknya lemah.

C. Pembatasan Masalah .

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas agar masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah "Perbedaan Kebugaran Jasmani Putra dan Putri Kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Tahun 2011".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani siswa Putra dan Siswa Putri kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Putra kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Putri kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.
3. Ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa Putra dan Putri kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya yang berkepentingan dalam bidang olahraga, adapun yang menjadi harapan penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa.

Sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswaputra dan putri kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.

2. Guru Penjaskes.

Sebagai bahan evaluasi dan upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar.

3. Sekolah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang konkrit mengenai Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.

G. Ruang Lingkup penelitian

Agar tidak terjadi salah penafsiran, maka perlu adanya ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.
2. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.