

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 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 dan kesehatan siswa. Akan tetapi untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan usia pertumbuhannya dan pada akhirnya dapat menunjang kelancaran dan kesuksesan dalam proses belajar merupakan persoalan dan permasalahan sendiri.

Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran Jasmani yakni : kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan 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 untuk 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 di sekolah sebagaimana tuntutan kurikulum belum mampu secara nyata meningkatkan kesehatan 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 spiritual (Hasnan Said, 1975–16).

Jika kita perhatikan dengan seksama kegiatan siswa dalam melakukan latihan olahraga, masih banyak ditemukan cara-cara yang salah, misalnya : berolahraga hanya pada jam pelajaran olahraga dan hari libur saja, tidak memperhatikan takaran latihan dan kurang jeli memilih jenis olahraga yang sesuai dengan keadaan fisiknya. Pola latihan seperti ini justru akan merugikan diri sendiri karena tidak meningkatkan kebugarannya akan tetapi justru bisa terjadi cedera. Perkembangan teknologi modern dewasa ini telah membuat manusia lebih banyak mempergunakan otak daripada tenaga fisik/otot. Secara umum keadaan fisik menjadi pasif dan statis, artinya tidak segar, baik jasmaniah maupun rohani 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

jantung dan pembuluh darah terutama disebabkan karena kurang gerak dan berarti menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan.

Dari uraian di atas timbul keinginan untuk meneliti yang berkaitan dengan kebugaran jasmani khususnya pada anak sekolah, sehubungan dengan itu judul yang akan diteliti adalah " Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 1 Sukoharjo II, Pringsewu Tahun 2011".?

B. Identifikasi Masalah

1. Rendahnya kebugaran jasmani siswa SDN 1 Sukoharjo II.
2. Kurangnya mengerti makna akan kebugaran jasmani.
3. Belum mengerti fungsi dalam melakukan aktifitas kebugaran jasmani.

C. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 1 Sukoharjo II, Pringsewu Tahun Pelajaran 2011?
2. Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dengan siswa putri?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 1 Sukoharjo, Pringsewu. Tahun Pelajaran 2011.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dengan siswa putri.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai bahan informasi dan masukan bagi masyarakat, khususnya warga sekolah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan macam program latihan kebugaran jasmani bagi peserta didik (siswa), sebagai bahan bacaan dan sumber informasi bagi pembaca yang membutuhkan serta sebagai bahan untuk penelitian lebih lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.