

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan bagian internal dari pendidikan secara keseluruhan dan mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu, tujuan pendidikan jasmani bersifat mendidik, sedang dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, maka melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari pendidikan secara keseluruhan, yakni meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sosial serta terbina sikap mental yang positif dalam menghadapi hidup dan kehidupan. Dengan kata lain pendidikan adalah proses untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Jadi, tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik seorang siswa akan mempunyai kemampuan untuk mengikuti aktivitas yang baik pula, terutama sekali dalam mengikuti berbagai mata pelajaran di sekolah. Apabila seorang siswa tidak mempunyai kemampuan fisik yang baik maka akan nampak semangat belajarnya juga akan terganggu. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku

hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan jgaya hidup yang aktif. Pengertian kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang prima, maka seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan latihan yang benar. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah di rancang sesuai kebutuhan siswa melalui aktifitas fisik atau jasmani secara bertahap dan berjenjang disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan siswa itu sendiri. Disamping itu pendidikan jasmani juga diarahkan untuk mengembangkan jiwa sportif, tanggung jawab dan memiliki kesadaran hidup sehat. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses mengajar melalui aktifitas jasmani dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mulai dari yang paling sederhana sampai ke paling canggih atau menggunakan mesin. Latihan yang paling sederhana, murah dan mudah untuk dilaksanakan adalah jalan, lari, dan senam. Pelaksanaan latihan tersebut selain tidak menggunakan peralatan yang banyak dan tempat yang luas juga bisa dilakukan secara kelompok maupun sendiri.

Salah satu bentuk latihan yang dianggap murah, mudah, menarik dan dapat diikuti oleh banyak siswa adalah “Senam Irama”. Senam Irama sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan-keunggulan yang khusus bila dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya. Senam Irama sangat menarik dilakukan, selain karena diiringi musik yang dapat disesuaikan dengan selera juga beban latihan serta variasi gerakan dapat disesuaikan dengan kemampuan pesertanya.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa di sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar berperan penting untuk memacu perkembangan dan pertumbuhan serta memberi pengaruh terhadap peningkatan semangat belajar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMPN 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara, sebagian besar para siswa memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan lemahnya dalam mengikuti berbagai pelajaran seperti seringnya mengantuk, merasa malas dan mudahnya terserang berbagai penyakit. Ini semua merupakan kondisi dampak kurangnya adanya kebugaran pada siswa tersebut. Pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani di SMPN 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara dilakukan 1 kali seminggu di rasakan masih belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena itu perlu diupayakan aktifitas jasmani di luar dengan mempertimbangkan bentuk dan waktu pelaksanaannya. Berdasarkan fenomena tersebut, menarik sekali untuk di kaji lebih jauh dan sekaligus di carikan model atau cara untuk meningkatkan

kebugaran jasmani para siswa SMPN 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara tersebut.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 2 Abung Tengah Lampung Utara Tahun Pelajaran 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani para siswa di SMP Negeri 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara.
2. Rendahnya pemahaman para siswa tentang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari termasuk mengikuti pelajaran di sekolah.
3. Persepsi masyarakat (orang tua) yang keliru bahwa kedudukan pendidikan jasmani di pandang tidak begitu penting dari pada mata pelajaran lainnya. Padahal dengan adanya kebugaran jasmani menjalankan aktivitas akan lebih data.
4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani yang ditinjau dari berbagai aspek.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya maka rumusan masalahnya adalah : *“Apakah latihan senam irama dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara.*

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak di capai dari penelitian ini ialah

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswan kelas VII SMP Negeri 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara.
2. Mencari berbagai faktor yang mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani setelah latihan.
3. Menjelaskan Persepsi masyarakat (orang tua) yang keliru bahwa kedudukan pendidikan jasmani di pandang tidak begitu penting dari pada mata pelajaran lainnya.
4. Mengetahui pentingnya tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa Smp Negeri 2 Abung tengah Kabupaten Lampung Utara.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Siswa SMPN 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara,

Sebagai motivasi untuk meningkatkan kesadaran betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi aktivitas sehari-hari.

2. Guru Pendidikan jasmani

Sebagai bahan acuan tentang gambaran kemampuan fisik para siswa yang harus di bina dan ditingkat pada masa yang akan datang.

3. Orang Tua Siswa

Sebagai pertimbangan dan dorongan bagi peningkatan kebugaran jasmani putra-putrinya, sekaligus dapat menghapus keraguan bahwa pendidikan jasmani tidak sejelek yang diduga bahkan memiliki kontribusi sangat berarti bagi kehidupan.