

I. PENDAHULUAN

A. Alasan Pemilihan Judul

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Harapan yang akan dicapai tentu saja butuh waktu yang lama. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan selama mengikuti kegiatan baik bagi guru, siswi maupun siswanya.

Sebagai upaya pembinaan sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dikembangkan secara priodik dan teratur melalui program pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak anak berada di bangku Sekolah TK maupun Sekolah Dasar bahkan sampai Perguruan Tinggi.

Para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan ketrampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat memajukan keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Penguasaan suatu metode mengajar dan melatih oleh seorang guru atau pelatih sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif bagi prestasi. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan langkah pencapaian prestasi antara lain dengan meningkatkan metode latihannya serta memperbaiki sarana dan prasarana. Faktor lain yang berpengaruh atas prestasi adalah tingkat kesegaran seseorang

Oleh karena itu pemerintah sudah sejak dahulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohani. Peran aktif pemerintah sudah mulai pada tahun tujuh puluhan.

Pada waktu itu pemerintah telah mempersiapkan pembentukan manusia Indonesia seutuhnya khususnya dalam segi kesehatan dan kesegaran dengan memperkenalkan senam. Dimulai dari Senam Pagi Indonesia dalam empat seri.

Pada tahun 1984 terbit surat Keputusan Mendikbud No. 0242/U/1984 tertanggal 4 Juni 1984, tentang pedoman Pelaksanaan Jam Krida Olahraga untuk kalangan Pegawai Negeri Sipil dalam lingkungan Depdikbud maupun pelajar, yang isinya kepada mereka diwajibkan melakukan senam 30 menit sebelum dimulai pekerjaan atau kegiatan pelajaran pada setiap hari Jumat untuk karyawan dan setiap hari untuk para pelajar.

Surat keputusan tersebut sampai sekarang belum dicabut. Menunjukkan betapa masih relevannya kegiatan senam tersebut sampai sekarang. Pada waktu itu senam yang dianjurkan adalah senam Pagi Indonesia seri D. Terhadap senam tersebut telah dilakukan penelitian oleh Dumadi dkk. dari FPOK- IKIP Semarang dan hasilnya adalah :Senam Pagi Indonesia seri D dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang signifikan. Pada tahun 1984 muncul jenis senam yang baru ialah senam Kesegaran Jasmani'84. Terhadap senam inipun telah dilakukan penelitian pula pada tahun 1987 oleh Endang Sri Retno dengan membandingkan kedua bentuk senam ialah Senam Pagi Indonesia Seri D dan Senam Kesegaran Jasmani '84. Hasilnya senam kesegaran Jasmnai '84 lebih baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani dari pada senam Pagi Indonesia

Serid D. Pada tahun 1988 telah ada senam yang baru ialah senam kesegaran jasmani '88 yang telah diteliti pula oleh Endang Sri Retno dengan membandingkan manakah yang lebih baik antara senam kesegaran jasmani '84 dan senam kesegaran jasmani '88 dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Hasilnya adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara senam kesegaran jasmani '84 dengan senam kesegaran jasmani '88 dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Penggalakan senam kesegaran jasmani berlangsung terus yang kemudian disusul oleh senam-senam yang lain hingga sekarang dengan munculnya senam Ayo Bergerak Indonesia.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti (Endang Sri Retno, 1989:8).

Persoalannya adalah bagaimana senam dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai tujuan pendidikan. Apalagi dengan bermacam-macam jenis senam yang sudah ada selama ini. Kalau beberapa penelitian terhadap

senam terdahulu ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, bagaimanakah dengan senam yang baru-baru ini tersusun. Kiranya tidak ada salahnya apabila perlu dibuktikan lagi apakah senam-senam tersebut juga efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Untuk itulah maka peneliti tertarik untuk mengambil kesempatan dengan hadirnya senam Ayo Bergerak Indonesia menyusun karya penelitian dengan judul “ Pengaruh Senam Ayo Bergerak Indonesia Dalam Meningkatkan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Tinggi (IV,V dan VI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Rajabasa Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013”.

B. Permasalahan

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :“Apakah Senam Ayo Bergerak Indonesia dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas Tinggi (IV,V dan VI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Rajabasa Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya untuk menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan (Sutrisno Hadi, 1987:271) oleh karena itu penelitian ini bertujuan : Untuk mengkaji seberapa besar pengaruh latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa

Putera Kelas Tinggi (IV,V dan VI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Rajabasa Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013”.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi guru dapat memberikan pengetahuan, sumbangan pemikiran dan menjadi contoh bagi siswanya untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti dapat mengetahui pengaruh senam Ayo bergerak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani
4. Bagi sekolah dapat memberikan kontribusi untuk perbendaharaan dalam peningkatan kebugaran jasmani seluruhnya.

E. Batasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah seperti berikut :

1. Pengaruh :

Pengaruh adalah daya yang timbul dari suatu atau orang yang membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang (Kamus Besar Bahasa Indonesia , 1989 : 664).

2. **Senam Ayo Bergerak Indonesia :**

Senam yang dimaksud disini Senam seperti pada umumnya yaitu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan Ayo Bergerak Indonesia adalah nama dari salah satu jenis senam yang sekarang ini banyak berkembang di Indonesia. Untuk senam Ayo Bergerak Indonesia diciptakan dan dikembangkan oleh Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia yang mencerminkan tekad untuk bersatu dari seluruh komponen masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Dan dalam pelaksanaannya diiringi dengan musik kaset dan CD.

3. **Kebugaran Jasmani :**

Menurut Rusli Lutan (2001 : 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

