

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Winda Prasepty dkk (2017:206) menyatakan bahwa aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Ucap Gilang Okta Pratiwi dkk (2013:33).

Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi

masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolah. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. Salah satu caranya adalah aktivitas olahraga.

Sehat dan bugar merupakan impian dari semua orang. Jika badan kita sehat dan bugar maka akan memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menciptakan fisik dan mental yang nantinya dapat menambah stamina pada seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh kelelahan.

Mashud (2013:78) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; (1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.(2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta.(3) Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Menurut Herda Septina dkk (2014:62), pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata

pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan.

Dwi Gansar Santi W. (2012:72) dkk menyatakan bahwa pemberian kesempatan belajar gerak melalui ketrampilan jasmani yang cukup sejak usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan Siswa disekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Berdasarkan pengalaman peneliti dalam praktek pengalaman lapangan di SD GMT Kuanino 1 Kota Kupang, melihat bahwa kebugaran jasmani siswa sangat menurun. Terutama pada saat proses pembelajaran Penjasorkes banyak siswa yang tidak semangat dalam kegiatan berolahraga. Oleh karena itu, Peneliti tertarik dengan judul penelitian “TES KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD GMT KUANINO 1 KOTA KUPANG”.

Kehidupan Siswa setelah sepulang sekolah sangat beranekaragam seperti Siswa kebanyakan, ada yang berolahraga seperti bermain voli, sepakbola, basket, bersepeda dan lain sebagainya. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksplorasi gerak. Mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti menonton televisi, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya. Hal ini bisa berakibat buruk, karena dapat menjadikannya anak untuk malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak, padahal pada anak usia Sekolah Menengah Pertama harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka. Sehingga dari pihak Sekolah mengadakan Ekstrakurikuler untuk menambah keaktifan seorang Siswa dalam mengolah gerak dan kemampuan masing-masing terutama dibidang olahraga, akan tetapi masih ada beberapa Siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Hal itu dikarenakan Siswa dan Guru belum mengetahui begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani, kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi keberhasilan Siswa dalam

mengikuti pelajaran terutama dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum mengertinya Siswa mengenai Pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan disekolah.
2. Belum diketahuinya tes kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran.
3. Peran guru sangat penting dalam menjaga kebugaran jasmani siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut: “ Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD GMT Kuanino 1 Kota Kupang”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimana Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kalas V SD GMT Kuanino 1 Kota Kupang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut: untuk “ Mengetahui Tes Kebugaran Jasmani Siswa Di SD GMT Kuanino 1 Kota Kupang” .

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Dari penelitian ini diharapkan bisa membantu peneliti sendiri untuk lebih mengetahui pentingnya kebugaran jasmani dalam berolahraga. Dan dari penelitian ini bisa membantu peneliti lain dalam masalah atau judul yang sama .

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

- 1) Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa.
- 2) Meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- 3) Memotivasi Siswa melakukan aktivitas kegiatan di sekolah.
- 4) Meningkatkan kesadaran Siswa akan pentingnya tingkat kebugaran dan aktivitas fisik untuk menjaga kondisi fisik.

b. Bagi Guru

Meningkatnya kemampuan dan keterampilan Guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

c. Bagi Sekolah

- 1) Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah.
- 2) Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.