

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (hipo kinetic) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek

dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa sekolah dasar, siswa dibina dan dilatih sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai.

Kondisi kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainefo 1 Kabupaten Kupang tidak pernah guru melakukan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan observasi tersebut maka peneliti ingin untuk mengetahui lebih dalam tentang kualitas tingkat kebugaran jasmani siswa di SD tersebut.

Demikian gambaran kondisi pembelajaran jasmani secara umum, dalam materi tingkat kebugaran jasmani di sekolah dasar. Beberapa fakta dilapangan menunjukan bahwa kurangnya tes kebugaran jasmani sehingga anak-anak kurang bersemangat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka bisa diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Pembelajaran dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa di SD Negeri Nainefo 1.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainefo 1 Kabupaten Kupang

## **C. Batasan Masalah**

Mengacu pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu hanya fokus pada Tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainefo I

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: “ Tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainefo 1 Kabupaten Kupang”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Nainefo Kabupaten Kupang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat-manfaat, baik manfaat secara akademis maupun secara praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat akademis

- a. Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi para pembaca pada umumnya tentang pentingnya pengetahuan olahraga khususnya tentang kebugaran jasmani.
- b. Dapat memberikan masukan dan sumbangan kepada pembaca supaya bisa digunakan sebagai referensi dalam bidang olahraga, khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa
- c. Dapat menambah kepustakaan yang sangat berguna bagi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dalam rangka memperkaya ilmu pengetahuan mereka di bidang olahraga dan teknik penelitian ilmiah.

2. Manfaat praktis

- a. Dapat memberi informasi kepada siswa bahwa olahraga kebugaran jasmani tidak hanya membutuhkan fisik yang prima semata, namun siswa juga harus memahami dengan teknik untuk meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Dapat menjadi informasi yang berguna untuk mengevaluasi/ meninjau program latihan kebugaran jasmani bagi pemula. agar pemula bisa meningkatkan kebugaran jasmani.