

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran secara aktif untuk mengembangkan potensi spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Tujuan pendidikan adalah untuk menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter untuk mencapai cita-cita yang di harapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan. Pendidikan selalu menuntut perubahan kelakuan siswa sesuai yang diharapkan, agar hal tersebut terlaksana maka terlebih dulu guru harus memahami kurikulum agar dapat menyajikan hal tersebut dalam bentuk pengalaman yang bermakna bagi peserta didik.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum pada kurikulum, sehingga ketrampilan dalam gerak, kemampuan, pengetahuan, dan sikap positif sangatlah ditentukan dari kurikulum yang baik sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani yang mempelajari tentang bagaimana model pembelajaran, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, sumber pembelajaran, hingga bagaimana evaluasi pembelajaran diadakannya. Peranan Pendidikan Jasmani sangatlah penting bagi siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dalam kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, serta juga pembiasaan pola hidup yang sehat.

Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai sebuah tujuan Pendidikan. Seperti yang diketahui bahwa melalui Pendidikan jasmani siswa mendapat kesempatan untuk mempelajari hal-hal yang dan bermanfaat,

diantaranya ranak efektif merupakan ranah yang berhubungan dengan sikap dan perilaku, kognitif ranah dalam berfikir dan psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

Anak usia sekolah dasar sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dimana anak usia sekolah dasar mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan, maka dari itu sangat diperlukan bimbingan serta perhatian khusus, terutama dari guru Pendidikan jasmani yang di daulat untuk membina siswa dalam mengajar kemampuan gerak dasar. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar yang mana bentuk gerakan tersebut telah dimiliki siswa sekolah dasar.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Sebenarnya kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia . Jadi jika seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmani. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kebugaran secara menyeluruh atau tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi juga akan Nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesehatan aspek hidup lain terutama kelanjutan kesehatan rohani dan sosial. Jadi kesehatan jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan, jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan sepenuh harapan. Seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena dia memiliki daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah lelah, tenang dan sabar, sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Tinggi rendahnya kemampuan gerak yang dimiliki siswa menentukan hasil pembelajaran gerak olahraga umumnya. Perbedaan kemampuan gerak yang ada pada siswa, harusnya menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam pembelajaran penjaskes. Perbedaan siswa dalam hal kemampuan gerak akan menjadi bahan pertimbangan yang sangat penting ketika guru memilih dan menentukan metode mengajar yang sesuai dengan

karakter dari masing-masing siswa, memberikan perlakuan yang beda dalam proses belajar agar siswa mencapai hasil yang optimal. Menurunnya kemampuan gerak yang dimiliki siswa harusnya perlu menerapkan metode mengajar yang membuat siswa lebih giat untuk berolahraga, bukan metode yang membuat siswa jenuh, sehingga bila siswa sudah giat untuk berolahraga otomatis aktivitas akan meningkat yang pada akhirnya kemampuan geraknya juga akan meningkat dan akan memudahkan belajar dalam Pendidikan jasmani.

Kenyataan yang dijumpai di lapangan, khususnya di lingkungan Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak yaitu tidak adanya guru lulusan penjaskes yang mengampu mata pelajaran olahraga. Kemudian dijumpai berbagai latar belakang siswa, ada juga di antara siswa yang hampir setiap harinya melakukan kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan yang mereka lakukan adalah seperti, bermain bola kaki, berenang di sungai dan ada juga diantaranya siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik apapun. Diharapkan agar dapat mencapai hasil yang baik/baik sekali dengan demikian mereka dapat melakukan aktivitas pembelajaran di sekolah terutama pada mata pelajaran penjasorkes dengan baik. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, mereka dapat mencapai prestasi dalam bidang olahraga terutama pada cabang yang dipertandingkan atau dilombakan pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti berminat untuk mengambil judul penelitian “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang penelitian di atas, dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak”.

Sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Kecepatan Lari Pada Siswa kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak?
2. Bagaimana Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Bahu Pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak?
3. Bagaimana Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Perut Pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak?
4. Bagaimana Daya Ledak (tenaga eksplosif) Otot Tungkai Pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak?
5. Bagaimana Daya Tahan Jantung, Paru-Paru, Peredaran Darah Dan Pernafasan Pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak.

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengetahui:

1. Kecepatan pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak.
2. Kekuatan otot lengan dan bahu pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak.
3. Kekuatan dan daya tahan otot perut pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak.
4. Daya ledak (tenaga eksplosif), otot tungkai pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak.

5. Daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan pada Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak

#### **D. Manfaat Penelitian**

Di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan bagi yang mendalami bidang ilmu Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- b. Kemampuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bacaan, informasi, dan referensi bagi rekan mahasiswa program studi penjaskes untuk melakukan kegiatan penelitiannya.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bagaimana upaya para pengajar untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

###### **a. Peneliti**

- 1) Untuk menambah wawasan dalam Pendidikan olahraga serta dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang di dapat dari bangku kuliah.
- 2) Sebagai bahan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu penyelesaian skripsi.

###### **b. Sekolah**

1. Sebagai dokumentasi kegiatan yang pernah dilaksanakan oleh mahasiswa.

###### **c. Guru**

- 1) Dapat memberikan kontribusi bagi guru sebagai bahan untuk wawasan guru dalam mengajar.

d. Siswa

Dapat menjadi sebuah motivasi setelah mendapat edukasi pembelajaran agar terus mengadakan pembinaan dan pengetahuan tentang kondisi kebugaran jasmani mereka sendiri.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian merupakan cara untuk memperjelas tentang arah dan tujuan supaya pembaca tidak salah persepsi pada permasalahan dan judul penelitian yang di angkat. Untuk memperjelas masalah yang yang akan di bahas, maka akan dibuat suatu batasan masalah. Yang akan dibahas dalam ruang lingkup penelitian ini mengenai permasalahan yang akan di teliti. Ruang lingkup penelitian terdiri atas variabel dan definisi operasional.

### 1. Variabel Penelitian

Variabel adalah faktor-faktor atau gejala-gejala yang diamati dalam penelitian. Suharsimi Arikunto (2006:99) mengatakan, variabel adalah “gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa yang dimaksud dengan variabel dalam penelitian ini adalah gejala suatu yang menjadikan objek atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan satu jenis variable atau bisa disebut variable tunggal. Variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan satu variabel untuk dideskripsikan unsur atau faktor-faktor fi dalam setiap gejala termasuk variabel tersebut, (Sugiyono, 2012:24). Adapun variable dalam penelitian ini adalah” Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak” yang meliputi (1) kemampuan lari 40 meter. (2) kemampuan gantung siku tekuk. (3) kemampuan baring duduk (*sit up*). (4) kemampuan loncat tegak (*vertical jump*). (5) kemampuan lari 600 meter. Yang terdiri dari :

1. Siswa Kelas 4 Putra dan Putri
2. Siswa Kelas 5 Putra dan Putri.

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional memberikan penafsiran terhadap penggunaan istilah dalam penelitian ini untuk menyamakan persepsi dan menghindari kesalahpahaman, maka perlu diberikan penjelasan terhadap istilah tersebut. Adapun definisi operasional yang dimaksud adalah:

### a. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

### b. Daya tahan otot

Secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

### c. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

### d. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan Gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

### e. Kecepatan gerak

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan Gerakan (*dynamic balance*).

g. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktunya dan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

h. Power

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Hatfield (dalam Ismaryati, 2006:59), menyatakan bahwa “Power adalah hasil perkalian antara gaya dan jarak dibagi dengan waktu atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi dengan waktu