

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam mendukung pembangunan Indonesia di masa yang akan datang yaitu dengan mengembangkan potensi dan pengetahuan peserta didik sehingga mampu menghadapi dan memecahkan problema kehidupan yang dihadapinya, bahkan untuk menentukan maju mundurnya suatu bangsa dapat dilihat dari mutu pendidikannya. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan darinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan fisik dan juga sebagai upaya memelihara kesehatan dan kebugaran atau kesegaran jasmani. Program pelatihan fisik merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai peningkatan kesegaran jasmani tubuh.

Pendidikan olahraga disekolah pada umumnya hanya dilakukan seminggu sekali dengan waktu yang cukup terbatas. Pembelajaran yang dilakukan satu kali dalam seminggu tidaklah cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, oleh sebab itu perlu adanya aktivitas jasmani diluar jam pelajaran sekolah. Menurut Muhyi (2016:2) Kesegaran jasmani diartikan sebagai suatu keadaan yang dianggap tidak mengalami kelelahan yang

berarti setelah melalui aktivitas jasmani. Artinya masih mampu melanjutkan aktivitas lainnya setelah melakukan aktivitas jasmani, demikian juga pada anak-anak.

Namun, kendala yang kadang ditemukan di SMP ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa terutama siswa putri. Sehingga dalam melakukan kegiatan belajar mengajar sedikit terganggu akibat kondisi tubuh siswa kurang bugar. Siswa sering merasa sulit berkonsentrasi, sering mengantuk dan cepat merasa letih. Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani siswa oleh guru penjasorkes di UPT SMPN 8 Gresik ini belum begitu diperhatikan. Padahal sangatlah penting dilakukan tes kebugaran jasmani yang mengukur bugar tidaknya peserta didiknya. Apabila kita melakukan program pelatihan fisik terasa sangat letih, kemungkinan kita memang kurang bugar. Dengan demikian perlu diadakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yang dapat dilakukan sebulan sekali atau setiap awal semester. Dengan diadakannya tes ini guru dapat memantau kebugaran jasmani peserta didiknya khususnya siswa putri di UPT SMPN 8 Gresik. Peningkatan kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan olahraga “senam aerobik”.

Senam merupakan salah satu jenis program pelatihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran dan juga dapat digunakan sebagai sarana menurunkan berat badan karena olahraga senam termasuk olahraga yang melatih sistem kardiovaskular. Senam aerobik merupakan salah satu bentuk program pelatihan aerobik yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan terus menerus, berirama dan berkelanjutan (Purwanto, 2011:2). Senam aerobik merupakan olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat baik perempuan maupun laki-laki, hal ini dikarenakan senam aerobik dapat dilakukan bersama-sama dengan dibantu iringan musik dan termasuk olahraga yang murah meriah, menyenangkan dan menghemat tempat.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh program

pelatihan senam aerobik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik”.

B. Batasan Masalah

Masalah dapat diartikan sebagai penyimpangan antara yang seharusnya dengan apa yang benar-benar terjadi, antara teori dengan praktek, antara aturan dengan pelaksanaan, antara rencana dengan pelaksanaan (Sugiyono, 2018:33). Dalam sebuah penelitian diperlukan adanya batasan ruang lingkup penelitian agar penelitian lebih terarah dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda.

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh program pelatihan senam aerobik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putri UPT SMPN 8 Gresik”.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berbeda dengan masalah. Kalau masalah itu merupakan kesenjangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi, maka rumusan masalah itu merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Namun demikian terdapat kaitan erat antara masalah dan rumusan masalah, karena setiap rumusan masalah penelitian harus didasarkan pada masalah (Sugiyono, 2018: 35).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa rumusan masalah adalah suatu pertanyaan. Dalam penelitian ini rumusan masalahnya adalah “Adakah Pengaruh Program pelatihan Senam Aerobik Yang Signifikan Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik”.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum : untuk mengetahui adakah pengaruh program pelatihan senam aerobik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik.

2. Tujuan khusus :

- a. Untuk mengetahui pengaruh program pelatihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik.
- b. Untuk mengetahui gerakan-gerakan program pelatihan senam aerobik yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik.

E. Manfaat Penelitian

Setelah terlaksananya kegiatan penelitian ini dan mengetahui pengaruh program pelatihan senam aerobik siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik, diharapkan mampu memberikan:

1. Manfaat teoritis

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan hingga dapat dikembangkan dikemudian hari dan diharapkan dapat memberikan motivasi untuk melakukan pola hidup sehat dengan rutin berolahraga dengan teori-teori yang telah dilakukan dalam penelitian ini.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Dapat memperoleh pengalaman langsung dan juga dapat mengaplikasikannya di lingkungan masyarakat.

b. Bagi siswa

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan dapat dijadikan pedoman siswa untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

c. Bagi guru

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi guru mengenai kebugaran jasmani dan bisa dijadikan bahan untuk kegiatan pembelajaran olahraga senam aerobik.