

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disatuan penyelenggara pendidikan kesetaraan memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik,

perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportifitas, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah. Muhajir dalam Sipayung (2007: 8) mengatakan bahwa “Tujuan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, ekonomi gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”. Kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun luar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit.

Seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas didalam proses belajar mengajar seharusnya mampu menciptakan kondisi yang memungkinkan, siswa dapat belajar dengan efektif dan mampu meningkatkan kesegaran jasmani terhadap siswanya. Disamping itu, kesegaran jasmani juga berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2011). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dan ideal, bisa membantu untuk mempermudah segala aktivitas yang dilakukannya menjadi mudah dan cepat.

Permasalahannya adalah banyak anak-anak usia sekolah pada era milenial saat ini yang jarang melakukan aktivitas kebugaran jasmani dikarenakan banyak yang kecanduan dengan telepon genggamnya. Setelah saya mengajar di kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo, dari 20 sampel yang saya ambil hanya ada 2 siswa yang kebugarannya diatas anak-anak lainnya. Oleh karena itu saya akan

memberikan aktivitas kebugaran jasmani supaya siswa yang kebugarannya masih dibawah rata-rata bisa meningkat. Dengan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga para siswa dapat beraktivitas secara optimal dalam kesehariannya. Berdasarkan permasalahan diatas penulis akan mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo”.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini akan dilaksanakan di sekolah Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo, masalah dalam skripsi ini dibatasi hanya membahas pengaruh senam kebugaran jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani.

C. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo?

D. Tujuan

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo.

E. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi :

1. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

2. Bagi Guru

Aktivitas senam kesegaran jasmani dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengajar pendidikan jasmani.

3. Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tentang kebugaran jasmani siswanya melalui guru pendidikan jasmani.

4. Bagi Orang Tua

Sebagai pertimbangan bagi peningkatan kesegaran jasmani putra-putrinya.

5. Bagi Lembaga

Dalam hal ini adalah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya guna menjadikan wahana penambahan wawasan khususnya dikalangan mahasiswa.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo

