BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah karena salah satu tujuannya adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sendiri adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk aktivitas belajar. Semakin tinggi kesegaran jasmani seorang siswa biasanya akan semakin mudah pula siswa dalam menerima pelajaran. Penyebab utama dari penurunan kesegaran jasmani anak-anak sekarang ini adalah karena mereka kurang aktif bergerak.

Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia saat ini dirancang otomatis. Sehingga kebanyakan pekerjaan dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan tenaga yang besar. Dalam kehidupan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai berangkat tidur lagi siswa telah dimanjakan oleh tekhnologi, sehingga semua menjadi lebih mudah. Bila ingin menuju suatu tempat siswa hanya perlu mengendarai mobil, sepeda motor, dan alat transportasi lainnya. Siswa juga sudah cenderung lebih banyak menonton televisi, bermain game playstation, dan yang saat ini digemari anak dan remaja yaitu game online yang banyak menyita waktu seharian duduk di depan komputer.

Kegiatan tersebut telah banyak memanjakan siswa, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas gerak, terlebih kepada anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Jika keadaan ini berlangsung lama, maka bias memungkinkan terjadinya obesitas ataupun penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak. Aktivitas gerak tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil observasi penulis sebelumnya di SDN Bulak Rukem I No.258 Surabaya ternyata masih terdapat kendala dalam hal kesegaran jasmani siswa. Kendala umum yang ditemui adalah kurangnya aktivitas gerak pada siswa.

Kegiatan sehari - hari di sekolah dengan lebih banyak kegiatan di dalamkelas yang cenderung siswa tidak memiliki aktivitas fisik yang melelahkan.Hal ini terbukti karena siswa hanya melakukan aktivitas gerak pada saat pelajaran pendidikan jasmani dengan materi yang telah disusun dalam kurikulum sekolah dan senam kesegaran jasmani yang dilakukan pada setiap hari Jum'at tetapi siswa tidak melaksanakannya dengan serius. Siswa kurang aktif ketika mengikuti pelajaran, cepat merasa lelah, dan ada yang mengantuk. Dimana siswa banyak yang mengeluh untuk istirahat dan tidak semangat lagi untuk melakukan kegiatan pembelajaran pada materi selanjutnya.Sebagian besar siswa kesekolah dengan diantar jemput oleh orang tua sehingga siswa tidak m emiliki kebiasaan untuk beraktivitas bersepeda maupun berjalan kaki.

Dari berberapa siswa ada juga yang berjalan kaki dan bersepda saat berangkat dan pulang sekolah tetapi jarak yang dekat dengan sekolah ini membuat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal.Beberapa tanda tersebut menunjukkan telah terjadinya penurunan kesegaran jasmani pada siswa di SDN Bulak Rukem I No.258. Senam SKJ 2012 merupakan bentuk kegiatan gerak berirama yang mengkombinasikan gerak dan lagu.Dengan adanya kegiatan gerak berirama ini diharapkan mampu menarik minat siswa untuk dapat bergerak aktif.

Akibat terfasilitasinya siswa untuk bergerakaktif tersebut akan membantu siswa untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik namun, SKJ 2012 yang selama ini dilaksanakan sekali dalam seminggu belum bisa mempengaruhi kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan pendapat Djoko Pekik I (2004) untuk menjaga kesegaran jasmani minimal dilakukan latihan tiga kali dalam seminggu.Sehingga perlu dilakukan penelitian latihan SKJ 2012 yang dilaksanakan tiga kali seminggu. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana manfaat dan pengaruh Senam SKJ 2012 ini terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Tahun Pelajaran 2020 / 2021.

B. Batasan Masalah

Agar pembahasan penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas kearah yang tidak diperlukan oleh peneliti. Maka peneliti memberikan batasan masalah pada :

Penelitian ini dilakukan pada 16 siswi di SDN Bulak Rukem I No.258 Kecamatan Bulak Surabaya dengan materi senam kesegaran jasmani yang digunakan untuk penelitian ini adalah Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:"Adakah pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Tahun Pelajaran 2020 / 2021?".

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswi kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Tahun Pelajaran 2020 / 2021.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Sebagai bahan acuan bagi pihak sekolah guna mengupayakan pelaksanaan senam SKJ 2012 demi mengoptimalkan kesegaran jasmani khususnya di SDN Bulak Rukem I No.258 Surabaya.
2. Sebagai bahan masukan bagi orang tua siswa dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Sebagai bahan masukan bagi program studi, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk digunakan oleh para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.