

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih. Semua itu direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran Penjasorkes diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

Olahraga merupakan pembelajaran motorik adalah kegiatan jasmani untuk memberi pengalaman, memperkaya, dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan koodinasi gerak dasar dalam rangka pembekalan bagi siswa untuk menguasai keterampilan cabang olahraga yang diminati asalkan kebugaran jasmani tercukupi. Olahraga merupakan bagian penting dari kehidupan, olahraga penting dalam aspek pembelajaran untuk meningkatkan fisik peserta didik, dan refreshing untuk untuk peserta didik agar tidak selalu didalam kelas saja. Dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga (inrakurikuler) adalah kegiatan jasmani untuk pembelajaran maupun pelatihan jasmani, yaitu untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (Soedjatmo, 1992:74)

Olahraga atletik meliputi lari, lempar, dan lompat, dan gabungan dari berbagai macam olahraga seperti disebutkann sebelumnya, semua seluruh perlombaan dilakukan dilapangan khusus dan tidak semua sama (Dinda Mahariesti, 2009:59). Boleh dikatakan olahraga yang paling tua, olahraga ini memiliki gerakan-gerakan

yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Karena lari, lempar, dan lompat untuk mempertahankan hidupnya (Muklis, 2018:4).

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physiological fitness*. Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk menjadi kemampuan jasmani dasar untuk mendapatkan tugas yang dilaksanakan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang dengan melatih daya tahan tubuh. Meningkatkan stamina atau yang dikenal fisik yaitu merupakan suatu kepentingan dalam kehidupan hidup seseorang dan kebutuhan setiap umat manusia, agar kuat melakukan aktivitas berolahraga, dan tidak jatuh sakit jika stamina memadai yang kuat dan jiwa yang sehat. Faktor latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, dengan latihan yang teratur akan meningkatkan daya tahan tubuh kardiovaskuler dan dapat juga mengurangi lemak dalam tubuh, berarti seluruh organ dilatih secara teratur dan dapat beradaptasi terhadap pembebanan yang diberikan dalam latihan siswa sekolah dasar.

Mata pelajaran olahraga disekolah dasar meliputi salah satunya atletik yang memiliki berbagai cabangnya yaitu: Lari, lempar, dan lompat. Pendidikan olahraga di SD Negeri Kelapa Dua berjalan dengan relative baik, namun memiliki kendala saat mengajar pada kelas V, dalam mengikuti olahraga atletik khususnya Lari jarak sedang, materi lari kurang diminati oleh siswa, tidak seperti olahraga sepak bola, voli, dll. Karena bagi siswa olahraga yang diminati yang bergerak bebas kesana kemari sehingga anak begitu antusias dan tanpa terbebani. Oleh karena itu saat melakukan olahraga lari jarak sedang daya tahan tubuh (*endurance*) siswa belum begitu kuat.

B. Rumusan masalah

1. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka mendapatkan permasalahan yang ada, apakah terdapat pengaruh latihan di jalan menanjak untuk meningkatkan daya tahan (*endurance*) siswa?
2. Bagaimana implikasi latihan lari di jalan menanjak terhadap *Endurance* siswa?

C. Tujuan penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini yang akan di bahas yaitu :

1. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh siswa dalam olahraga berlari dengan dengan cara latihan berlari dijalan menanjak
2. Agar dapat meanambah kebugaran jasmani dalam daya tahan tubuh siswa (*endurance*) dengan latihan berlari dijalan menanjak
3. Agar tidak mudah merasa lelah saat melakukan proses belajar di dalam kelas.

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat yaitu :

- a. Memberikan sedikit pemikiran bagi pembahasan materi atletik khususnya di materi lari
- b. memberikan sumbangan ilmiah dalam dalam ilmu pendidikan anak sekolah dasar, yaitu membuat inovasi penggunaan metode eksperimen dalam peningkatan kemampuan olahraga anak.
- c. sebagai pijkan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan keefektifan latihan rutin terhadap hasil praktek lari pada siswa sekolah dasar kelas V sebagai bahan kajian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa penelitian diharapkan bisa untuk meningkatkan hasil latihan berlari dijalan menanjak terhadap stamina siswa untuk berolahraga
- b. Bagi guru, menggunakan metode latihan rutin dengan berlari dijalan menanjak untuk meningkatkan stamina siswa
- c. Bagi peneliti, mampu menggunakan metode ini dalam meningkatkan stamina siswa. Serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai materi dan media pembelajaran yang sesuai.

E. Definisi oprasional

1. Lari dijalan menanjak

Berlari dijalan menanjak merupakan untuk menguatkan stamina atau daya tahan tubuh, tingkatan pengulangan ketika stamina dan kebugaran siswa meningkat. Dengan berlari dijalan yang menanjak merupakan cara yang sangat sederhana.

2. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan tubuh (*endurance*) merupakan stamina yang terdapat dalam tubuh manusia, setiap orang mempunyai daya tahan tubuh yang berbeda ada yang diatas rata-rata maupun dibawah rata-rata.

3. Siswa di SDN Kelapa dua Kota Serang

Menurut KBBI, Siswa merupakan “murid”, terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah, pelajar Menurut Undang-Undang Pendidikan No. 2 Th. 1989, mengacu dari beberapa istilah siswa atau murid, murid diartikan sebagai orang yang berada dalam taraf pendidikan yang dalam berbagai literatur murid juga disebut sebagai anak didik Siswa di SD Negeri Kelapa dua adalah siswa kelas V pada SD Negeri Kelapa dua yang berumur sekitar 11 sampai 12 tahunan.