

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3). Kondisi tubuh setiap individu berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama dan memiliki daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit, sehingga aktivitasnya tidak terganggu.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Menurut Engkos Koasasih (1985: 6) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Pada anak yang sedang mengalami perkembangan, terutama siswa sekolah dasar, melakukan kegiatan olahraga yang rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa, baik prestasi akademik maupun prestasi nonakademik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik menjadi lebih mudah fokus dan tidak mudah lelah saat melakukan berbagai macam aktivitas.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kesegaran fisik yang harus dilibatkan seperti teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (*endurance*) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran.

Yang dimaksud dengan daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan ketahanan (*resistance*) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (*recovery*) dari kelelahan. Seorang yang mempunyai daya tahan tinggi dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. Peningkatan daya tahan juga dapat menunda timbulnya kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan (*endurance*) yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri dan lain-lain.

Daya Tahan (*Endurance*) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan 1 2 peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja

secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori Daya Tahan Tubuh (*Endurance*) siswa kelas IV di SDN Bhayangkari. Sampai saat ini tingkat daya tahan tubuh siswa belum diketahui karena selama ini di SDN Bhayangkari belum pernah diadakan tes daya tahan tubuh terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori daya tahan tubuh (*Endurance*) siswa kelas IV SDN Bhayangkari.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Seberapa tinggi tingkat daya tahan tubuh (*endurance*) siswa kelas IV SDN Bhayangkari?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat daya tahan tubuh (*endurance*) siswa kelas IV SDN Bhayangkari.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
  - a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan.
  - b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Peneliti
    - 1) Menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.
    - 2) Menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa yang akan datang.
  - b. Bagi siswa
    - 1) Menambah pengetahuan mengenai daya tahan tubuh.
    - 2) Mendorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk memperoleh daya tahan tubuh yang baik.
  - c. Bagi guru
    - 1) Menambah wawasan dan pengalaman sehingga dapat memperbaiki cara mengajarnya demi tercapainya hasil belajar siswa yang meningkat.

- 2) Sarana untuk mengevaluasi keberhasilan mengajar pendidikan jasmani, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh siswa.