

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Anak merupakan tunas bangsa yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga menjadi harapan sebagai generasi penerus di masa akan datang. Salah satu upaya untuk menyiapkan calon penerus adalah melalui kegiatan olahraga. Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber daya manusia. Hal tersebut harus kita sadari akan manfaat olahraga melalui hasil yang dapat dirasakan apabila seseorang melakukan aktivitas olahraga. Sebaiknya kita melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) yang sudah mulai mempunyai berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah memerlukan kondisi kardio yang selalu bugar.

Tetapi pada kenyataannya anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif maupun afektif, sedangkan kegiatan yang berhubungan dengan psikomotor diabaikan oleh orang tua. Mereka bahkan cenderung ada pandangan yang meremehkan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak akan menjadi capek sehingga mengakibatkan pelajaran lainnya tidak dapat ditangkap dengan baik. Di kota-kota besar hobi baru seperti memainkan “game” play station, komputer atau penggunaan internet menjadi suatu kebiasaan yang bisa menimbulkan masalah. Akibatnya banyak anak yang kurang bergerak karena hanya duduk diam di depan televisi atau komputer. Sehingga belakangan ini banyak anak yang tidak mempunyai tubuh yang bugar yang disebabkan penyakit kurang gerak

atau degeneratif. Hal tersebut dapat kita lihat dengan semakin banyaknya anak di sekolahan yang sering sakit.

Gejala kemerosotan tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak usia sekolah dasar sudah menjadi gejala umum. Menurut Rusli Lutan (2002:3-4) di negara maju seperti Belanda, biaya perawatan kesehatan meningkat hingga 2,5 persen, di Kanada 6 persen, dan di Amerika Serikat (AS) mencapai 8 persen, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani.

Orang tua harus sadar bahwa jika anak tidak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dimungkinkan akan mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Dalam buku Aip dan Muhadi disebutkan bahwa anak akan dipaksa berfikir ketika melakukan aktivitas melalui latihan- latihan di dalam pendidikan jasmani karena banyak kegiatan yang bersifat mendadak dan harus diselesaikan dengan cepat. Jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dirasa kurang mencukupi untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Sehingga tanpa mempunyai kebugaran jasmani yang baik anak akan menjadi cepat lelah, lesu serta tidak mempunyai kemampuan gerak dan berfikir yang lama. Hal itu disebabkan karena kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan lainnya tidak dapat bekerja dengan optimal. Oleh karena itu sebagai orang tua yang membimbing anak dirumah maupun guru yang membimbing anak di sekolah harus pandai-pandai mengajarkan gaya hidup aktif. Anak-anak harus dibiasakan aktif ketika di sekolah baik ketika sebelum masuk sekolah, istirahat, maupun ketika mengikuti pelajaran di sekolah khususnya pelajaran pendidikan jasmani.

Griwijaya 1997. Mengemukakan hubungan antara kesehatan dan daya tahan kardiovaskuler. daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kardiovaskuler juga ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas jasmani membutuhkan kondisi fisik yang sangat prima, agar dapat menyelesaikan suatu pekerjaan kebugaran jasmani sangat menentukan hasil yang diperoleh setiap seseorang dengan hidup sehat dan bugar. Pada tingkat Sekolah Dasar membutuhkan daya tahan kardiovaskuler yang sangat baik agar bisa menyelesaikan seluruh tugas maupun aktivitas yang dikerjakan tanpa merasakan kelelahan dan dapat melanjutkan pekerjaan yang lain dengan pengambilan keputusan yang tepat. Melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan olahraga karena ingin mempertahankan daya tahan kardiovaskuler. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan.

Pada umum di Indonesia banyak belum tahu bagaimana cara hidup sehat dan bugar, kemudian setiap manusia ataupun individu sangat membutuhkan kebugaran jasmani untuk kesehatan. Dengan hidup sehat dan kesehatan sehat bisa dapat melakukan aktivitas sehari tanpa batas. Khusus di wilayah sekitar kita kebanyakan hampir rata-rata anak-anak usia dini maupun usia 5-10 tahun jarang beraktivitas fisik. Seperti berolahraga dan juga beraktivitas yang bersifat mendukung kesehatan mereka, namun dengan sering berjalan waktu kebanyakan anak-anak lebih banyak bermain HP, Game online ketimbang aktivitas fisik.

Namun dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan peserta didik sekolah ataupun juga di luar ruangan atau di luar kelas, melihat keseharian anak-anak di SDN 1 Jinengdalem hampir 80% mereka melakukan aktivitas Individu yaitu dengan smarphone dan game online kemudian 20% sebagian anak-anak bermain dengan layangan dengan teman-teman dan juga bermain bola voli dengan lapangan mini. Oleh karena itu, peneliti melihat dari segi kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak di SDN 1 Jinengdalem, maka saya lebih tertarik untuk melakukan tes daya tahan kardiovaskuler anak-anak di SDN 1 Jinengdalem Kabupaten Buleleng Provinsi Bali.

Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Jinengdalem dalam hasil observasi yang peneliti amati berbagai hal yang menyangkut permasalahan kebugaran jasmani masih belum maksimal dilakukan dikarenakan pasca berkurangnya pandemi covid-19 yang melanda Indonesia dan provinsi Bali maka, peserta didik cenderung melakukan kegiatan jasmani yang terbatas, sehingga perlu melakukan serangkaian tindakan kegiatan jasmani yang memadai guna membangkitkan semangat peserta didik kelas atas di SD Negeri 1 Jinengdalem kabupaten Buleleng yang optimal guna menciptakan peserta didik yang sehat, kuat, dan bugar dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah dan menjadi generasi cerdas dan berprestasi.

Pada generasi Z antara tahun 2000 sampai saat ini banyak terpengaruh oleh kemajuan teknologi yang cukup memprihatinkan dikarenakan banyak anak-anak suka dengan keadaan yang praktis tanpa harus melakukan berbagai proses yang membutuhkan fisik yang berlebihan, sehingga cenderung memilih diam dan tidak banyak bergerak. Misalnya smarphone dan di dalamnya game online yang

mereka gemari dari pada bersosialisasi dengan lingkungan sekitar sehingga cenderung individualis dengan kegiatan sendiri dibandingkan dengan kegiatan social yang membentuk perilaku dan juga fisik mereka.

PJOK adalah pembelajaran yang melibatkan otot-otot besar dan kecil sehingga dalam proses pembelajarannya tidak mengganggu proses 3 tumbuh kembang peserta didik. Didalam pendidikan jasmani memuat beberapa komponen antara lain kesehatan, keterampilan, pendidikan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani pada intinya adalah membelajarkan gerak dasar seperti: jalan, lari, lompat, dan loncat. Disekolah peserta didik mendapatkan pembelajaran gerak dasar, sehingga memperoleh ketrampilan gerak dan meningkatkan kesegaran jasmani. Pada kegiatan jasmani bukan saja tubuh yang sehat difapati oleh pesertadidik akan tetapi pembelajaran sosial bersama teman-teman sejawat sehingga terhindar dari prilaku individualisme.

Daya tahan kardiovakuler sebagai kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti. Sehingga perlu adanya upaya untuk membina, meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmani dengan baik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu untuk menghindarkan dari berbagai penyakit, tidak mudah mengantuk, lelah, lesu dan bersemangat untuk belajar. Pada pelajar terutama jenjang SD (Sekolah Dasar) tingkat daya tahan kardiovakuler yang baik sangat diperlukan untuk membantu proses pembelajaran, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik, menerima materi yang di ajarkan oleh pendidik dan melakukan gerakan-gerakan fisik yang terdapat di pembelajaran penjas guna memperoleh prestasi secara optimal.

Oleh karena itu, Peneliti tertarik dan terdorong untuk mengambil judul “Profil daya tahan kardiovaskuler Peserta Didik Kelas Tinggi SD Negeri 1 Jinengdalem kabupaten Buleleng”

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Latar belakang masalah yang telah dipaparkan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah.berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ketersediaan sarana dan prasarana PJOK yang menunjang daya tahan kardiovaskuler pada peserta didik SD Negeri 1 Jinengdalem.
2. Dampak peserta didik yang berat badannya lebih atau obesitas.
3. Dampak masa pandemi covid-19.
4. Ketersediaan guru PJOK di SD Negeri 1 Jinengdalem.
5. Kategori daya tahan kardiovaskuler peserta didik di SD Negeri 1 Jinengdalem.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian judul “Profil daya tahan kardiovaskuler Peserta didik kelas tinggi Sekolah Dasar Negeri 1 Jinengdalem Kabupaten Buleleng” di batasi pada partisipasi peserta didik terhadap profil kebugaran jasmani di SDN 1 Jinengdalam adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Profil daya tahan kardiovaskuler peserta didik kelas lima SD Negeri 1 Jinengdalem, pada komponen daya tahan dengan pacer test.
2. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini terbatas pada, komponen daya tahan kardiosvakuler.

3. Instrumen daya tahan kardiovakuler terbatas pada lari bolak balik untuk peserta didik yang lari 20 meter.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditulis, maka peneliti mencoba merumuskan beberapa hal yang harus dikaji antara lain:

1. Bagaimanakah profil daya tahan kardiovakuler peserta didik kelas V SD Negeri 1 Jinenggalem kabupaten Buleleng ?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui profil daya tahan kardiovakuler peserta didik kelas V SD Negeri 1 Jinenggalem.

1.7 Manfaat Hasil penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta sumbangan bagi pengembangan data base, pengembangan kurikulum dan bahan acuan untuk menyusun program atau kegiatan sekolah yang berkaitan dengan profil tingkat daya tahan kardiovakuler peserta didik. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang berkaitan profil tingkat kardivaskuler.

2. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis penelitian ini bagi peneliti guru PJOK peserta didik dan sekolah.

- a. Bagi peserta didik Dengan hasil penelitian ini dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sehingga siswa diharapkan terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani agar tingkat daya tahan kardiovakuler mereka tetap terjaga dengan baik.

- b. Bagi Sekolah Sebagai bahan untuk menyusun program kegiatan diluar jam pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan kardiovakuler bagi peserta didik.

