

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani 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.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat. Menurut Mahendra (2003: 6) Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estestika, dan perkembangan sosial. Dengan demikian pendidikan jasmani memberikan pengauatn dan pengaruh terhadap pengktan kebugaran jasmani siswa Iriyanto (2004: 17).

Upaya sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu dua kali termasuk dua jam teori dan 2 jam praktek, Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga TKJInya. Karena kebugaran akan menurun

50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu Iriyanto (2004: 17).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang Iriyanto (2004: 17).

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya, Kebugaran jasmaninya baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran Iriyanto (2004: 17).

Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan memperTinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Pemantauan status kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya Iriyanto (2004: 17).

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa/i. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa/i diharapkan siswa/i dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa/i untuk mengikuti pelajaran (Giriwijoyo, Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga, 2007)

Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut menurut menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Giriwijoyo, Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga, 2007)

Derajat sehat dinamis yang dimaksud adalah normalnya fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka secara otomatis ia memiliki derajat sehat statis, akan tetapi sebaliknya jika seseorang memiliki derajat sehat statis maka belum tentu ia memiliki derajat sehat dinamis. Dengan demikian jika seseorang memiliki derajat

sehat dinamis maka orang tersebut tidak akan mudah lelah dan siap melaksanakan tugas yang sama pada keesokan harinya bahkan melaksanakan tugas yang lebih berat sekalipun.

Dari teori pendukung di atas bisa disimpulkan siswa/i dengan TKJI yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar, siswa/i tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh Siswa/i dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa/i adalah meningkatkan jasmani kemampuan akademik.

Di SDN Duri Utara 02 Petang pada siswa kelas Tinggi (kelas 4, 5, dan 6), selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa/i. Dengan hanya mengandalkan kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 4x35 menit pelajaran perminggu khususnya materi kebugaran jasmani tentu saja kebugaran jasmani siswa/i tidak akan tercapai, dibuktikan dengan hasil

wawancara dengan guru olahraga SDN Duri Utara 02 Petang bahwa selama proses pembelajaran anak-anak mengalami kelelahan dan kurang maksimal dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar ditambah dengan kondisi pasca covid selama 2 tahun, berikut dilampirkan hasil wawancara dengan guru SDN Duri Utara 02 Petang:

Tabel 1.1. Hasil Wawancara Guru SDN Duri Utara 02 Petang

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana kondisi fisik siswa/i pada saat melaksanakan kegiatan belajar pada situasi normal saat ini?	Kondisi fisik anak-anak sangat menurun dari setelah adanya pandemic, dibuktikan dengan mudah lelah pada saat mempraktikan gerakan yang bisa dikatakan mudah untuk dilakukan
2	Apakah metode pembelajaran yang digunakan menjadi sebuah factor siswa/i kurang bersemangat dan mudah Lelah pada saat melakukan kegiatan belajar.	Beberapa metode sudah saya coba, dimulai dari belajar melalui games dengan bantuin peralatan yang menarik, individu, kelompok, pengulangan yang disesuaikan, dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing

		siswa. Namun sangat jelas adanya bahwa memang siswa/i terlihat sangat lelah pada saat melakukan materi pembelajaran yang saya berikan.
3	Apakah ada upaya guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa/i ?	Sejauh ini saya hanya mengandalkan waktu yang jam pelajaran olahraga, 2x35 menit praktek dan 2x35 menit teori.
4	Apakah ada materi kebugaran jasmani di sekolah?	Ada, namun hanya ada di semester 2 untuk kelas Tinggi.

Padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa/i, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian (Dikdasmen, 1955).

Hasil penelitian menyimpulkan efek jangka pendek program kebugaran fisik diikuti dengan program pemeliharaan melalui kegiatan olahraga dipengaturan pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan untuk mengembangkan dan memelihara kardiorespirasi dan kebugaran otot dalam

tujuan pendidikan jasmani. Jadi pendidikan jasmani dengan memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran individu (Vega, 2015).

Maka dari itu untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Nasional, 2010).

Berdasarkan pada uraian di atas peneliti tertarik untuk melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa/i kelas 4, 5 dan 6 SDN Duri Utara 02 Petang, sehingga judul yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2023/2024”.

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui TKJI Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain:

1. Faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023?
2. Apa dampak dari berkurangnya aktivitas jasmani bagi siswa terhadap kebugaran jasmani Siswa?

3. Apa saja kendala-kendala yang dihadapi Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023 untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani?
4. Apakah penting kebugaran jasmani untuk Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023?
5. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada masalah Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah Bagaimanakah Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi guru
 - a) Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar PJOK, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.
 - b) Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani tentang sejauh mana tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang.
2. Bagi siswa.
 - a) Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
 - b) Sebagai informasi dan motivasi bagi Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang supaya memelihara dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani
3. Bagi sekolah.
 - a) Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
 - b) Sebagai informasi kepada pihak sekolah mengenai kondisi kebugaran jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang.
4. Bagi peneliti
 - a) Meningkatkan dan memperkaya ilmu pengetahuan peneliti dalam bidang olahraga yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.
 - b) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan Tinggi.

- c) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.
- d) Untuk menambah wawasan peneliti tentang sejauh mana tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang.

5. Bagi pembaca

- a) Dapat dijadikan referensi bagi pembaca yang akan mengadakan penelitian. Khususnya tentang profil tingkat kebugaran jasmani siswa.

