

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pembelajaran jasmani merupakan pembelajaran yang bertumpu pada aktivitas jasmani. Pembelajaran ini tentunya berlangsung seiring jenjang pendidikan yang ditempuh. Setiap manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berdampak terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar memiliki peran penting dalam mendukung proses belajar, perkembangan fisik, dan kesehatan jangka panjang. Anak yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung lebih aktif, fokus saat belajar, dan memiliki risiko rendah terhadap masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan postur tubuh (Prasetyo & Yuniarti, 2020).

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa 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 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.

Di era digital saat ini, aktivitas fisik anak-anak mengalami penurunan signifikan. Waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget dan menonton televisi menyebabkan berkurangnya aktivitas motorik, sehingga berdampak pada tingkat kebugaran fisik mereka (Putra et al., 2021). Padahal, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020, kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator status kesehatan individu, khususnya usia sekolah.

Kebugaran jasmani yang optimal akan mendukung anak dalam mengikuti proses belajar secara aktif dan optimal. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu sarana untuk menanamkan pentingnya aktivitas fisik sejak dini. Namun, efektivitas pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani sangat bergantung pada pemetaan awal mengenai kondisi fisik siswa.

SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur merupakan salah satu sekolah yang secara rutin melaksanakan pembelajaran PJOK. Akan tetapi, hingga saat ini belum terdapat data empiris yang memetakan profil tingkat kesegaran jasmani siswa dari kelas IV hingga VI. Data tersebut penting untuk merancang program latihan fisik yang sesuai kebutuhan dan usia perkembangan siswa.

Dengan melakukan pemetaan tingkat kesegaran jasmani siswa, guru dapat memberikan intervensi yang lebih terarah guna meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi belajar siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui 2 manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan.

Saat ini anak-anak cenderung banyak melakukan aktivitas yang tidak mengeluarkan tenaga. Kebanyakan waktu mereka habis untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah di rumah, kegiatan jam tambahan dari sekolah, mengikuti bimbingan belajar sehingga mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang menggunakan tenaga mereka, hal ini menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani pada siswa. Ditambah lagi pada saat ini banyak siswa lebih memilih untuk bermain menggunakan Hand Phone (HP) menggunakan aplikasi game online dari pada bermain dengan teman-temannya di dunia nyata.

Hal ini tentunya mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak mereka dan memungkinkan terjadinya obesitas dan kekurangan berat badan (kurus). Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif

jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Menurut Roji (2009:56 dalam Edo, Ari, dan Bogy:2017) kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan 3 kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap manusia untuk melakukan aktivitas pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa.

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.

Kebugaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran dan kebugaran jasmaninya.

Tingkat Kebugaran Jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan diberikan oleh guru. Di SD Muhammadiyah 24 Rawamangun sendiri selama ini belum pernah diadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani baik oleh guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sendiri maupun oleh peneliti-peneliti lainnya, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur belum diketahui. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai **“PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, VI SD MUHAMMADIYAH 24 JAKARTA TIMUR”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang sudah di uraikan, indentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kurangnya aktifitas kebugaran olahraga anak di lingkungan sekolah
2. Kurang nya minat anak-anak terhadap aktifitas olahraga
3. Kurang nya sarana dan prasarana yang memadai
4. Pengujian melalui kegiatan penelitian belum dilakukan dalam hal untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur.

C. Pembatasan Masalah

Tidak semua masalah yang teridentifikasi di atas dapat dipecahkan melalui penelitian ini, mengingat adanya keterbatasan pada peneliti, baik dari aspek waktu, tenaga, pengetahuan, serta biaya, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai: Profil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ,identifikasi masalah dan pembatasan masalah ,maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur?
2. Bagaimana gambaran mengenai hasil data tingkat Kebugaran Jasmani dari siswa Kelas IV, V dan VI di SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur?

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk:

1. Pentingnya olahraga bagi mereka dan membuat olahraga menjadi kebutuhan dalam diri mereka.
2. Sebagai tambahan bahan ajar bagi guru olahraga untuk pengetahuan dasar tentang Kebugaran Jasmani.
3. Sebagai bahan masukan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian.
4. Sebagai bahan informasi untuk segenap akademik mahasiswa FIK tentang Kesegaran Jasmani.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, masyarakat, dan pemerintah; yakni :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan:

- a. Sebagai bahan informasi bagi peneliti tentang tingkat kesehatan masyarakat dari tahun ke tahun.
- b. Memberi tambahan pengetahuan dalam bidang kesehatan, terutama faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan masyarakat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan saran kepada masyarakat tentang tingkat kesehatan masyarakat. Dengan mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat kesehatan yang ada di daerah yang mereka tempati, diharapkan masyarakat akan terpacu untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka.

b. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan tambahan pengetahuan tentang tingkat kesehatan masyarakat serta sebagai bekal bagi masa depan.

