

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa kanak-kanak merupakan fase yang sangat penting dalam pembentukan kondisi fisik dasar yang menunjang kesehatan dan kesiapan tubuh anak. Pada fase ini, kebugaran jasmani berperan dalam mendukung perkembangan tubuh secara optimal, termasuk dalam memperkuat kerja jantung dan paru-paru. Kondisi kebugaran jasmani yang baik pada masa kanak-kanak juga memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesehatan kardiovaskular di masa mendatang (Fitriani et al., 2020; Adidharma, 2016).

Salah satu komponen utama kebugaran jasmani adalah kebugaran kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi mencerminkan kemampuan sistem jantung dan paru-paru dalam menunjang aktivitas tubuh secara berkelanjutan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tingkat kebugaran kardiorespirasi yang baik memungkinkan siswa sekolah dasar mengikuti kegiatan pembelajaran dan aktivitas sekolah dengan kondisi fisik yang optimal (Adidharma, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, khususnya pada komponen kebugaran kardiorespirasi, masih memerlukan perhatian. Penelitian Rosdiana dan Ramadani (2020) melaporkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di wilayah perkotaan masih tergolong rendah. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Anisa dan Lestari (2023) yang menyatakan bahwa rendahnya kebugaran kardiorespirasi dapat memengaruhi kesiapan fisik siswa dalam menjalani aktivitas sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di SDIT Bina Auladi, hingga saat ini belum tersedia data tertulis yang secara khusus menggambarkan profil kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas. Informasi mengenai kondisi kebugaran siswa masih bersifat umum dan belum didasarkan pada hasil pengukuran kebugaran kardiorespirasi yang terstandar. Padahal, data tersebut sangat penting sebagai dasar evaluasi kondisi fisik siswa dan perencanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pengukuran kebugaran kardiorespirasi pada siswa sekolah dasar dapat dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pada siswa kelas atas, kebugaran kardiorespirasi diukur melalui tes lari jarak 600 meter yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru siswa. TKJI merupakan instrumen yang terstandar dan digunakan secara luas dalam pengukuran kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (Sundari, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui profil kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas di SDIT Bina Auladi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran faktual mengenai kondisi kebugaran kardiorespirasi siswa sebagai dasar evaluasi dan perencanaan pembelajaran PJOK di sekolah.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui gambaran tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas di SDIT Bina Auladi secara objektif.

2. Belum tersedia data tertulis yang menunjukkan hasil pengukuran kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) lari 600 meter.
3. Belum diketahui distribusi kategori kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas di SDIT Bina Auladi berdasarkan standar penilaian TKJI.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada profil kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas di SDIT Bina Auladi. Kebugaran kardiorespirasi diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), khususnya tes lari jarak 600 meter. Penelitian ini hanya menggambarkan tingkat dan distribusi kategori kebugaran kardiorespirasi siswa berdasarkan standar penilaian TKJI, tanpa membahas faktor-faktor lain yang memengaruhi kebugaran kardiorespirasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas di SDIT Bina Auladi berdasarkan hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) lari 600 meter?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan referensi ilmiah dalam bidang Pendidikan Jasmani, khususnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan kebugaran kardiorespirasi siswa sekolah dasar. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya data empiris mengenai profil kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas berdasarkan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) lari 600 meter.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran kondisi kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas di SDIT Bina Auladi sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan dan pengembangan kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar informasi dalam menyusun dan menyesuaikan program pembelajaran serta aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kebugaran kardiorespirasi siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis, khususnya penelitian deskriptif tentang kebugaran kardiorespirasi siswa sekolah dasar.

