

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Berdasarkan beberapa pandangan ahli, pendidikan dapat didefinisikan sebagai sebuah proses humanisme yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia (Bakhrudin All Habsy et al., 2024). Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi (Mustafa, 2022). Pendidikan merupakan salah satu faktor penentu dalam meningkatkan sumber daya manusia (SDM) suatu bangsa. SDM yang berkualitas tentu dilandasi oleh nilai pendidikan yang ditanam dalam diri masyarakat (Laurensius Dihe Sangaa, 2023). Dalam sistem pendidikan nasional, peranan olahraga tidak hanya dipandang sebagai kegiatan rekreatif atau kompetitif, melainkan sebagai instrumen pendidikan yang esensial. Perwujudan integrasi ini dilaksanakan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes), yang memiliki tanggung jawab besar untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional.

Pendidikan Jasmani (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan formal yang memanfaatkan aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan yang komprehensif. Pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara

umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual (Nugraha, 2015). Sedangkan menurut Kashyap,(2025) Pendidikan jasmani adalah ilmu multifaset yang meluas jauh melampaui sekadar aktivitas fisik atau partisipasi olahraga. Tujuan utama dari Penjasorkes adalah membentuk manusia yang memiliki kemampuan gerak yang baik dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Secara fisik, indikator keberhasilan pembelajaran ini dapat diukur melalui tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Kurikulum Merdeka menempatkan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mengembangkan kompetensi peserta didik secara holistik melalui berbagai aktivitas fisik yang terencana, bermakna, dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Dalam Capaian Pembelajaran (CP) PJOK, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk menguasai keterampilan gerak, tetapi juga diharapkan mampu memahami, menerapkan, dan membiasakan aktivitas yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu kompetensi penting yang harus dikembangkan sejak jenjang sekolah dasar karena berperan dalam menunjang kemampuan peserta didik untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif (Ilmawati, 2025)

Kebugaran jasmani yang optimal sangat krusial, bukan hanya untuk menunjang performa akademis dan aktivitas harian, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang bagi kesehatan. Menurut Baro et al., (2016) Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk beradaptasi dan merespons secara positif terhadap upaya fisik, yang berkaitan erat dengan kesehatan, dan sangat penting untuk kehidupan yang panjang dan sukses melalui pilihan gaya hidup yang positif. Selain itu kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Putri Maisaroh, Athar, 2020). Kebugaran jasmani terdiri dari dua komponen utama, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) yang meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh, dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Dalam konteks pendidikan, fokus utama Penjas adalah peningkatan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, sebab komponen inilah yang paling krusial dalam menjamin kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang siswa.

Selain aspek fisik, Penjasorkes juga berperan vital dalam pembentukan karakter. Salah satu nilai karakter yang sangat ditekankan dan relevan dengan aktivitas fisik adalah disiplin. Disiplin dalam konteks olahraga diartikan sebagai kepatuhan terhadap prosedur pembelajaran, konsistensi dalam melaksanakan program, dan kemampuan mengendalikan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Disiplin merupakan variabel penentu efektivitas pembelajaran, tanpa disiplin, pembelajaran terbaik sekalipun tidak akan memberikan hasil yang signifikan

terhadap peningkatan kebugaran. Menurut (Ahmad Murjani, 2025) disiplin belajar dalam konteks Pendidikan jasmani tidak hanya dimaknai sebagai kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga mencakup tanggung jawab, konsistensi, dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan kegiatan di SDN Cipinang Besar Utara 08 menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya materi kebugaran jasmani kelas V, belum mencapai efektivitas maksimal. Analisis mendalam mengidentifikasi keterbatasan sarana dan prasarana sebagai kendala fundamental. Minimnya alat pendukung seperti matras dan alat ukur, serta area aktivitas yang sempit, menyebabkan terbatasnya eksplorasi gerakan motorik dan memicu kejenuhan pada siswa. Fenomena ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara tujuan kurikuler Penjas dengan realitas pencapaian fisik di lapangan, yang mendesak adanya inovasi dalam metode pembelajaran.

Menyikapi tantangan tersebut, penelitian ini mengusulkan Senam Karet (*Resistance Band*) sebagai solusi inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Senam Karet merupakan pembelajaran terstruktur yang menggunakan *resistance band* sebagai sumber beban, memberikan gerakan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan, dan kelentukan dengan risiko benturan yang minimal (*low impact*). Secara spesifik, enam gerakan dalam aktivitas senam karet ini dirancang untuk memperbaiki postur tubuh siswa dengan menargetkan penguatan otot-otot penyangga, sehingga menciptakan stabilitas dan posisi tubuh yang optimal.

Keunggulan Senam Karet terletak pada sifatnya yang menuntut kontrol penuh, presisi gerakan, dan fokus yang tinggi.

Selain senam karet, faktor kedisiplinan juga diduga memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani. Kedisiplinan tercermin dari ketaatan, kepatuhan, ketertiban, dan tanggung jawab. Peserta didik yang memiliki tingkat disiplin yang baik cenderung lebih teratur dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan lebih optimal dalam melaksanakan setiap tugas gerak yang diberikan. Kondisi tersebut memungkinkan tercapainya hasil pembelajaran yang lebih baik, termasuk dalam aspek kebugaran jasmani.

Adapun kebugaran jasmani dipilih sebagai variabel terikat karena merupakan hasil atau kondisi yang diduga dipengaruhi oleh senam karet dan kedisiplinan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam pendidikan jasmani yang menggambarkan kemampuan peserta didik untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan konsep yang terdiri atas berbagai komponen, antara lain daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, serta komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan. Namun demikian, penelitian ini tidak mengkaji seluruh komponen kebugaran jasmani tersebut. Fokus penelitian dibatasi pada komponen kekuatan sebagai bentuk operasionalisasi variabel kebugaran jasmani. Pembatasan tersebut disesuaikan dengan instrumen pengukuran yang digunakan, yaitu tes push-up selama 1 menit berdasarkan norma POPB DKI Jakarta yang telah disesuaikan. Dengan demikian,

penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara senam karet dan kedisiplinan sebagai variabel bebas dengan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai peran kedua variabel tersebut dalam mendukung pencapaian kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk dilakukannya penelitian tentang hubungan antara aktivitas senam karet dan kedisiplinan dengan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Cipinang Besar Utara 08. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sopyan (2025) mengungkapkan bahwa penggunaan media audiovisual efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan hasil belajar senam berirama pada siswa sekolah menengah atas. Akan tetapi, fokus penelitian tersebut masih terbatas pada upaya peningkatan kualitas proses dan hasil pembelajaran melalui penggunaan media pembelajaran. Hingga saat ini, penelitian yang mengkaji hubungan aktivitas senam karet sebagai bentuk aktivitas fisik sederhana dan kedisiplinan sebagai faktor perilaku terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih belum banyak dilakukan. Selain itu, terdapat perbedaan yang jelas antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, meliputi perbedaan variabel penelitian, karakteristik responden, jenjang pendidikan, serta tujuan penelitian. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas senam karet dan kedisiplinan dengan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Cipinang Besar Utara 08.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan antara partisipasi aktif dalam Senam Karet, kedisiplinan, dan kebugaran jasmani peserta didik. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan tercipta metode pembelajaran Senam Karet yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian kebugaran fisik semata, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis siswa, seperti motivasi, rasa percaya diri, dan kegembiraan dalam beraktivitas. Sehingga, siswa SDN Cipinang Besar Utara 08 dapat berkembang menjadi individu yang tidak hanya memiliki kondisi fisik yang prima, tetapi juga memiliki mentalitas, kedisiplinan, dan karakter yang kuat.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari Hubungan Antara aktivitas senam karet dan kedisiplinan dengan kebugaran jasmani dapat dijabarkan menjadi beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Kedisiplinan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani masih belum optimal, seperti kurang tepat waktu, tidak mengikuti aturan, dan kurang fokus saat kegiatan berlangsung.
2. Aktivitas pembelajaran yang dilakukan belum sepenuhnya bervariasi, dan minimnya alat pendukung seperti matras dan alat ukur serta area aktivitas yang sempit menyebabkan terbatasnya eksplorasi gerak dan memicu kejenuhan pada siswa.

3. Pemanfaatan aktivitas senam karet sebagai salah satu bentuk latihan fisik belum dilakukan secara maksimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan.
4. Belum diketahui secara pasti apakah terdapat hubungan antara aktivitas senam karet dengan kebugaran jasmani peserta didik.
5. Belum diketahui apakah kedisiplinan dapat berhubungan dengan kebugaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka penelitian ini dibatasi pada "Hubungan Antara Aktivitas Senam Karet Dan Kedisiplinan dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Cipinang Besar Utara 08"

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai yaitu

1. Adakah hubungan antara aktivitas senam karet (X_1) dengan kebugaraan jasmani (Y) siswa kelas V SDN Cipinang Besar Utara 08?
2. Adakah hubungan antara kedisiplinan (X_2) dengan kebugaran jasmani (Y) siswa kelas V SDN Cipinang Besar Utara 08?
3. Adakah hubungan antara aktivitas senam karet (X_1) dan kedisiplinan (X_2) dengan kebugaran jasmani (Y) peserta didik secara bersama-sama?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, kepada berbagai pihak, yaitu

1. Manfaat Teoritis (Akademis)

- a) Menambah keilmuan dalam bidang Pendidikan Jasmani, khususnya terkait efektivitas pembelajaran melalui media Senam Karet dalam upaya peningkatan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.
- b) Menjadi landasan dan referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji antara aspek psikomotorik (fisik) dan aspek afektif (disiplin) dalam konteks pembelajaran di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Siswa

Memberikan pengalaman belajar dan metode pembelajaran yang inovatif, aman, dan efisien (Senam Karet) untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani secara mandiri, melatih konsistensi dan tanggung jawab siswa (Disiplin).

- b) Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Menyediakan alternatif model pembelajaran yang terbukti efektif dan ekonomis. Senam Karet dapat menjadi solusi untuk mencapai tujuan kurikuler Penjas, terutama di tengah keterbatasan sarana dan prasarana olahraga konvensional.

- c) Bagi Institusi Sekolah

Memberikan sumbangan data ilmiah yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam pengembangan program kurikulum, penyediaan media pembelajaran yang tepat, dan peningkatan kualitas pelaksanaan Pendidikan Jasmani secara keseluruhan.

