

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang penting untuk diperhatikan oleh manusia. Bila dilakukan secara teratur ini merupakan salah satu bagian dari gaya hidup sehat yang mana dapat mengembangkan keterampilan dalam upaya mengembangkan diri dan pemeliharaan kebugaran jasmani, rohani, sosial serta terhindar dari berbagai penyakit. Bentuk olahraga yang mampu mengolahragakan masyarakat adalah olahraga Pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, Pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai keolahragaan nasional. Pada Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I ketentuan umum pasal 1 yang dimaksud dengan (1) Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting di masa kanak-kanak, karena perkembangan kepribadian, sikap mental dan intelektual dibentuk pada usia dini. Kualitas masa awal anak termasuk masa Prasekolah merupakan cermin kualitas bangsa yang akan datang. Namun terkadang pendidikan hanya menekankan pada pengembangan dari segi kognitif (akal) saja dan menomorduakan kesehatan jasmani anak.

Pendidikan sudah dikenal sejak manusia hadir di dunia. Orang jaman dahulu dalam mendidik anak-anaknya lebih mengutamakan gerak jasmaninya yang

bertujuan untuk mempertahankan hidup dan untuk mencari makan. Adapun kegiatan itu meliputi berburu, berlari (baik itu saat mencari makan maupun menghindari binatang buas) dan berenang. Orang primitif mengajarkan kepada anak-anaknya pendidikan yang berhubungan dengan ketangkasan. Tanpa disadari dengan kegiatan berlari, berenang dan berburu secara tidak langsung dapat meningkatkan ketangkasan serta kebugaran jasmani anak-anaknya (Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005).

Kebugaran jasmani adalah hal yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebih bahkan tidak menimbulkan masalah kesehatan. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Satria et al, n.d. 2013).

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 social), serta pembiasaan pola hidup yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Masa Pendidikan peserta didik sekolah dasar merupakan masa yang tepat untuk memulai memberikan berbagai stimulus agar peserta didik dapat berkembang secara optimal. Namun segala upaya mengembangkan tahap-tahap perkembangan peserta didik tidak akan berjalan dengan baik jika tidak dalam keadaan sehat jasmaninya. Peserta didik merupakan generasi penerus bangsa yang perlu mendapatkan perhatian serius. Sejak lahir, peserta didik memiliki berbagai potensi yang dikaruniakan Tuhan. Kesehatan jasmani sangatlah penting fungsinya bagi anak terlebih lagi saat anak berada dalam usia Sekolah Dasar (SD), dikarenakan segala aspek perkembangan baik perkembangan akal ataupun tubuh sedang berkembang. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan Sekolah Dasar perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila peserta didik mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula, dengan kesehatan jasmani

yang baik peserta didik dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik pula seperti bermain dengan temannya.

Agar bisa mengikuti pelajaran dan berkonsentrasi terhadap mata pelajaran, seorang siswa Sekolah Dasar tidak hanya perlu sehat, namun harus juga bugar/segar jasmaninya. Sehat pada umumnya dimaknai sebagai bebas dari penyakit. Sehat dengan arti bebas dari penyakit belum tentu menjamin kemampuan peserta didik untuk mampu bertahan dalam mengikuti pelajaran, berfikir, dan merespon terhadap pelajaran yang diterima di kelas atau pada saat belajar di rumah. Dalam pendidikan sekolah dasar pendidikan jasmani sangat berperan penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Namun dua tahun terakhir selama *pandemic covid-19* pendidikan jasmani tidak dapat berlangsung seperti biasanya. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran tidak dapat dilakukan secara langsung sehingga peran pendidikan jasmani yang tadinya membuat peserta didik bergerak demi meningkatkan kebugaran jasmani terkendala oleh kondisi kebijakan pemerintah yang mengalihkan proses belajar mengajar menjadi *online* dalam jaringan. Beberapa waktu lalu pemerintah sempat memberi kebijakan baru mengenai proses pembelajaran tatap muka terbatas atau PTMT. Dimana pada saat itu proses pembelajaran pendidikan jasmani bisa dilakukan seperti biasanya walaupun dalam kondisi terbatas dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Peserta didik pun terlihat cepat letih ketika baru saja diperintahkan untuk melakukan pemanasan seperti lari yang biasanya dua kali putaran menjadi satu kali putaran padahal waktu pembelajaran PTMT itu pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih singkat yang tadinya 30 menit perjamnya menjadi 20 menit saja.

Menanggapi hal tersebut peneliti merasa perlu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IV di SD Negeri 5 Panjalu sehingga judul yang peneliti ajukan ini adalah “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Di SD NEGERI 5 Panjalu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penulis merumuskan masalah penelitian Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 5 Panjalu?

1.3 Definisi Oprasional

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Profil Menurut depdiknas (2012:1104) profil adalah pandangan dari samping tentang wajah orang, lukisan gambar orang dari samping, penampang tanah, gunung, dan sebagainya, grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus, sketsa biografis. Menurut Paisal (2015:18) profil adalah sebuah gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, benda, lembaga ataupun wilayah. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa profil adalah suatu gambaran ataupun garis besar dari segi mana memandangnya. Dalam penelitian ini bila di lihat dari segi kebugaran Jasmaninya profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik peserta didik. Pada penelitian ini adalah untuk mengetahui fakta tentang kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 5 Panjalu.
- 2) Tingkat Kebugaran Jasmani dapat dilihat dari seseorang apakah bergerak secara baik atau kurang bergerak. Menurut Aprilianto & Fahrizqi, (2020) Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal bisa dilakukan dengan cara berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan.
- 3) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Pratiwi, 2016, hlm 19).

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV di SD Negeri 5 Panjalu.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yakni pihak Sekolah, guru/tenaga pendidik dan terutama siswa/peserta didik yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi semua unsur penyelenggara Pendidikan terutama guru Pendidikan jasmani serta dapat digunakan sebagai tambahan referensi untuk penelitian-penelitian terutama tentang TKJI.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai masukan kepada pihak Sekolah beserta manajemennya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat dijadikan acuan untuk menyusun kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menekankan segi-segi atau aspek kesehatan jasmani.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk menentukan suatu metode dalam melakukan pembelajaran dengan memperhatikan tingkat kebugaran jasmani anak, sehingga metode yang diterapkan oleh pendidik tidak mengesampingkan aspek kesehatan terutama kesehatan jasmani.

c. Bagi peserta didik

Hasil dari penelitian ini secara langsung akan mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik