

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan wadah atau media bagi manusia dalam rangka menuju derajat hidup yang sehat dan bugar, termasuk dengan melakukan aktifitas permainan tradisional. Dalam melakukannya dijelaskan melalui Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2015 bahwa ruang lingkup olahraga dibagi dalam tiga jenis, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga kompetisi. Perkembangan keolahragaan saat ini sangat pesat, masyarakat sudah semakin menyadari pentingnya aktivitas keolahragaan, baik olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat ataupun olahraga untuk kesehatan.

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. (Rizhardi, 2019) dalam (Damsir, Idris, and Rizhardi 2021).

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan bisa dilaksanakan dengan baik apa bila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktifitas belajar dgn 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. Diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani ini bertujuan untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki oleh siswa, sehingga pada akhirnya siswa dapat melakukan aktivitas keseharian mereka tanpa merasa kelelahan yang berarti dan terhindar dari penyakit yang namanya kurang gerak (*hypokinetik*) dengan syarat kebugaran jasmani berada dalam kondisi yang baik. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa akan mampu melakukan aktivitas keseharian mereka dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga, maka dari sedini mungkin harus ditanamkan pola perilaku kebugaran jasmani, seperti olahraga dan aktivitas lainnya yang berkaitan langsung dengan kegiatan fisik, melalui pendidikan dasar, baik disekolah maupun di rumah. Ketika siswa mempunyai kondisi kebugaran yang baik maka siswa akan dapat melaksanakan kegiatan keseharian mereka dengan lebih maksimal.

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 Agus Mahendra (2013: 6) Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. Dengan demikian pendidikan jasmani memberikan penguatan dan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Upaya sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat

kebugaran jasmaninya (Irianto 2014). Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu. 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. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondusifitas 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. Sekolah Dasar keberadaannya menyebar di seluruh wilayah Indonesia, tidak hanya terpusat di daerah perkotaan saja akan tetapi sudah menyebar sampai daerah pedesaan bahkan daerah pegunungan, keberadaan SD hampir selalu ada di tingkat Kelurahan / Desa, bahkan ada yang terdapat lebih dari satu SD di tingkat kelurahan.

Dari uraian permasalahan diatas maka peneliti perlu diadakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan”

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis hanya melakukan penelitian dengan tes kebugaran jasmani dan tes cabang olahraga yang meliputi, Kecepatan (Speed), Kelentukan (Flexibility), Kelincahan (Agility), Keseimbangan (Balance), Daya Ledak (Power).

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah “Bagaimana kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan dengan cara memberikan instrumen tes fisik pada siswa murid.

D. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui kebugaran jasmani murid di SD Negeri 02 Ciantra Cikarang Selatan, manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Penulis

Merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

2. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada guru dalam rangka mengembangkan norma TKJI sehingga nantinya dapat digunakan sebagai acuan dalam memanfaatkan metode pembelajaran dan melaksanakan tugasnya.

3. Bagi Murid

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berprestasi di sekolah.

4. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian lebih lanjut tentang masalah yang sama atau masalah lain yang berkaitan.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian

yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut.

1. Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk penelitian ini menyatakan bahwa lima instrumen akan dilakukan untuk mengukur seperti apa kondisi kebugaran jasmani murid SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan tes tersebut berupa tes lari 40 meter untuk (10-12 Tahun), tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri , tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 30 detik, tes Loncat Tegak (Vertical Jump), tes Tes Lari 600 meter untuk (10-12 Tahun).

2. Murid

Murid yang akan menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 334 orang. Rentang usia murid yang akan dijadikan sampel penelitian ini adalah kelas IV dan V yang berjumlah 82 siswa.