

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dan erat hubungannya dengan afektif, kognitif, dan psikomotor anak sebagai landasan hidup anak. Sebagai salah satu sarana untuk pembelajaran gerak pendidikan jasmani menjadi satu bagian penting untuk menunjang keberhasilan pendidikan seseorang. Kebutuhan akan gerak hidup seseorang juga menjadi tujuan dari pendidikan jasmani. Keterampilan gerak terintergrasi dengan pendidikan jasmani melalui program pendidikan yang dapat memberikan pertumbuhan dan perkembangan anak (Nugraha, 2015; Yuliawan, 2016).

Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukantugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kesegaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah. Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat.

Dalam putaran era yang semakin maju, kehidupan manusia pun turut mengikuti. Berbagai aspek kehidupan dalam suatu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Semua aspek kegiatan dalam kehidupan ini melibatkan dari unsur fisik maupun psikis. Kondisi fisik yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo merupakan salah satu sekolah yang berada pada wilayah padat penduduk. Dengan keterbatasan sarana dan prasarana kegiatan jasmani tentu akan berpengaruh dalam keberlangsungan pembelajaran PJOK di sekolah tersebut. Fenomena tersebut tentu akan berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran PJOK, khususnya terkait kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik. Selain itu, berdasarkan hasil pengamatan lain menunjukkan bahwa, sebagian besar siswa gemar bermain game online melalui smartphone sehingga aktifitas gerak kecenderungan berkurang.

Selama pandemi ini kegiatan pembelajaran praktikum lapangan ditiadakan dan proses pembelajaran di gantikan dengan sistem daring/online, dengan adanya masalah seperti ini maka tingkat kebugaran jasmani peserta siswa SD Kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo kurang maksimal, itu dapat dilihat ketika proses pembelajaran online berlangsung para siswa banyak yang lemas dan kurang bersemangat misalnya ada yang mengantuk saat proses pembelajaran daring berlangsung. Selain itu aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kebugaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Menurut Sunarto dkk (2013:

4) setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (heredity) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan, tujuan kebugaran jasmani adalah bahwa program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud, kelak anak muda itu menjadi seseorang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan secara terperinci, diperlukan suatu kajian atau proses penelitian terkait kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Dalam hal ini, penulis fokus mengkaji “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo. Berharap hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagaimana kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga dapat dijadikan bahan acuan oleh guru dalam menindak lanjuti.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah Penelitian

Pada penelitian ini terdapat batasan masalah yang disebabkan oleh kemampuan dan waktu peneliti yang terbatas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo
2. Penelitian ini dilakukan hanya untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut: Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas 5 Minu Ngingas Waru Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka dalam penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas 5 Minu Ngingas Waru Sidoarjo.
2. Mendapatkan pengalaman dalam tes kesegaran jasmani dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.
3. Mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

E. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti setelah memperoleh hasil dari serangkaian penelitian dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya:

- 1) Manfaat Teoritis Secara teoritis.

Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi anak dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

2) Manfaat Praktis Secara praktis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

- a. Bagi guru, dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- b. Bagi siswa, diharapkan setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya anak lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kebugaran jasmani anak.
- d. Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam tes kebugaran jasmani dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.