

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2004: 2). Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Banyak sekali aspek yang dipengaruhi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, di antaranya adalah aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor. Materi yang disajikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang sebagian besar berupa permainan dan praktek di lapangan, maka untuk memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik siswa dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang sehat. Era globalisasi dan kemajuan teknologi sekarang ini membuat manusia dituntut untuk mempunyai kemampuan dalam berbagai bidang. Salah satunya adalah harus memiliki 2 kemampuan dan keterampilan untuk mendukung masa depannya. Salah satu cara untuk mewujudkan tuntutan tersebut adalah melalui bidang pendidikan, baik itu pendidikan formal maupun pendidikan nonformal. Pendidikan formal yang dimaksud di sini adalah dengan menempuh pendidikan di sekolah. Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia dapat memperluas cakrawala pemikiran atau pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan pengembangan sikap serta kepribannya.

Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pendidikan yaitu proses belajar mengajar, diharapkan mampu mengembangkan potensi peserta didiknya agar dapat menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas.

Kualitas yang dimaksudkan menyangkut mutu, baik kemampuan fisik atau non fisik (kecerdasan dan mental). Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan. Pendidikan merupakan proses interaksi yang mendorong terjadinya belajar, dengan adanya belajar maka terjadilah perkembangan jasmani dan mental siswa. Dalam melaksanakan pembelajaran agar dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat, maka pengajar bidang studi tersebut menjadi kunci keberhasilannya. Tentunya hal ini menuntut kemampuan pengajar PJOK untuk dapat memperlihatkan tingkah laku yang didasari oleh penguasaan bahan, penguasaan proses dan sikap pendidik yang mantap. Dengan demikian dapat diharapkan nilai-nilai positif yang terkandung dalam PJOK seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab dan pembiasaan pola hidup yang sehat, dimana pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berfikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk nilai belajar. Kenyataan dilapangan menunjukkan masih banyak siswa yang merasa kelelahan dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Untuk itu seorang guru dituntut lebih kreatif dan inovatif dalam memotivasi siswa agar pembelajaran PJOK lebih menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

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 siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah 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 ngantuk. 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 “Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo”.

B. Batasan Masalah

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 kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

2. Penelitian ini dilakukan hanya untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *jogging* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan secara khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jogging* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang akan diteliti atau diukur oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2013: 60). Sedangkan menurut Maksum, (2012: 29) variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah variabel yang diduga sebagai sebab munculnya variabel-variabel terikat (Winarno, 2011: 27). Variabel bebas (*independent variabel*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a). latihan *jogging*.

2. Variabel terikat (*dependent variabel*) yaitu variabel respon atau output (Winarno, 2011: 27). Ditambahkan oleh Sugiyono (2013: 61) mendefinisikan variabel terikat merupakan variabel

yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (*dependent variabel*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a). kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis Secara teoritis.

Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kebugaran 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.