BAR I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk yang lebih tinggi dibandingkan dengan makhluk lain dalam ciptaan Tuhan, oleh karena itu manusia mampu mengembangkan kemampuan akal dan pikiran. Melalui proses pendidikan, manusia dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Pendidikan adalah hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. UU No. 20 tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terancangyang dimaksudkan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya peserta didik lebih aktif dalam mengembangkan potensi dalam dirinya agar memiliki ilmu keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta kemahiran yang berguna untuk dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2003: 16) menyatakan bahwa pendidikan direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu maupun kelompok sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh penyelenggara pendidikan. Kemudian menurut Siagian (2006: 273) menyatakan bahwa pendidikan adalah seluruh proses teknik dan metode belajar mengajar untuk mengalihkan

pengetahuan seseorang kepada orang lain sesuai dengan apa yang telah dipahami dan standar yang telah ditetapkan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 pasal 3, menyebutkan bahwa fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi, kemampuan, dan membentuk watak sertaberadaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, kreatif, berilmu, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Pendidikan Jasmani bisa diartikan sebagai pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan terancang dan bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani pada semua manusia. Aktivitas jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik dan pelaksanannya bisa menjadi baik jika didukung dengan pengetahuan tentang bagaimana cara melakukannya yaitu dengan perilaku hidup sehat dan aktif, menerapkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, kerjasama, dan saling membantu.

Saat ini, pendidikan jasmani digunakan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan pada setiap tingkat pendidikan di Indonesia. Program pendidikan jasmani yang berkualitas dapat memberikan kontribusi pada setiap pembelajaran di sekolah maupun di masyarakat. Namun, kontribusi pendidikan jasmani terhadap pendidikan sangat tergantung pada komitmen guru untuk melaksanakan program yang berkualitas dan mendukung peserta didik untuk belajar, baik di sekolah maupun di masyarakat.

Pendidikan jasmani dapat membuat peserta didik memiliki kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara terarah dan terancang. Pengalaman belajar dapat diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidupnya.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia, untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, orang tua diharapkan untuk bisa menerapkan kepada anak sejak usia dini. Maka dari itu, pemerintah mewajibkan untuk setiap tingkat pendidikan formal untuk memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, maupun Pergururan Tinggi. Aip Syarifudin, dkk. menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses aktivitas jasmani yang dirancang dengan baik guna merangsang tumbuh kembang anak, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan karakter, serta nilai yang posistif bagi setiap warga negara dalam mencapai tujuan pendidikan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peran guru pendidikan jasmani yaitu mengarahkan peserta didik pada setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga dapat tercapai. Dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah dasar dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalahmembantu peserta didik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap sportif, keterampilan gerak dasar, serta berbagai aktivitas iasmani agar dapat meningkatkan pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan peserta didik tersebut

Guru pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani peserta didik, oleh karena itu pendidik harus mampu membawa peserta didik ke dalam situasi yang menyenangkan dalam setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kockey dalam Sumarjo (2002: 43) menyatakan bahwa kebugaran jasmani pada hakekatnya yaitumemiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa adanya kelelahan yang cukup berarti dan masih bisa menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih bisa melakukan pekerjaan atau aktivitas yang tidak terduga.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia sekolah untuk mencapai kebugaran jasmani berikutnya, kebugaran jasmani yang bajk akan mempengaruhi kegiatan belajar peserta didik, karena peserta didik dengan keadaan kebugaran jasmani yang baik memiliki semangat yang bertambah dalam mengikuti proses Dengan kebugaran iasmani pembelajaran. vang baik akan meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar. Yang berarti bahwa status kebugaran iasmani seseorang bernengaruh terhadan kemampuan fisik dan pikiran untuk menerima aktivitas belajar yang merupakan kewajiban peserta didik setiap hari. Tingkat kebugaran jasmani seseorang pada peserta didik Sekolah Dasar (SD) dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor latihan atau aktivitas fisik, pola gaya hidup, pola makan yang di dalamnya termasuk asupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan yang dimana faktor tersebut saling berkaitan dan saling mendukung untuk tercapainya kesehatan maupun kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani diberikan dengan program yang baik, teratur, dan terencana sesuai dengan kemampuan setiap individu, akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani dan olahraga yang telah ditentukan, terutama terkait dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan peserta didik untukmempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, dan untuk

melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain baik di sekolah maupun di rumah. Syarat utama yang diperlukan yaitu kondisi fisik dan psikis yang baik sehingga diharapkan peserta didik dapat mencapai prestasi yang tinggi sesuai dengan potensi yang dimiliki peserta didik.

Kebugaran jasmani tidak bisa langsung didapatkan dengan sendirinya, tetapi harus melalui latihan dengan bersungguh-sungguh sesuai dengan kaidah latihan yang telah ditentukan. Dengan berolahraga dan melakukan aktivitas fisik dengan rutin dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Tarigan (2009:3) yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani atau olahraga yang cukup memberikan kebugaran bagi kesehatan, dan apabila dilakukan dengan teratur dan terukur akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang diinginkan.

Pada pengamatan peneliti para peserta didik MI Al-Qodir Wage memiliki kebugaran jasmani yang kurang dikarenakan waktu jam pelajaran pendidikan jasmani yang sangat terbatas yaitu hanya dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam satu minggu. Peneliti tidak tahu apakah peserta didik mengembangkan kebugaran jasmani diluar sekolah atau hanya mengandalkan pendidikan jasmani atau olahraga yang ada di sekolah saja. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian tentang seberapa baik tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik MI Al-Qodir Wage dengan cara memberikan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Peserta didik ada yang sudah pernah melakukan beberapa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tanpa melakukan keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani dan dalam kegiatannya hanya sebatas melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tanpa mengetahui hasil yang di dapat oleh peserta didik saat melakukannya. Peserta didik ada yang sudah pernah melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tetapi masih banyak peserta didik belum pernah melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Ada juga peserta didik yang belum mengerti sama sekali apa itu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Dari pengamatan peneliti, sekolah tersebut lebih mementingkan prestasi belajar peserta didik daripada memperhatikan kebugaran jasmani peserta didik. Dengam latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk membuat penelitian dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI MI Al-Qodir Wage Tahun Pelajaran 2021-2022.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Untuk memperjelas arah penelitian, maka akan dijelaskan sebagai berikut : peneliti membahas tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage tahun pelajaran 2021-2022.

2. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi pembahasan yang lebih luas, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage tahun pelajaran 2021-2022. Pembatasan masalah ini adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage tahun pelajaran 2021-2022.
- b. Peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage tahun pelajaran 2021-2022
- c. Menggunakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

C. Rumusan Masalah

Latar belakang diatas menunjukkan adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul pertanyaan "Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage tahun pelajaran 2021-2022?".

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage tahun pelajaran 2021- 2022.

E Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*Independent Variable*) sedangkan variabelyang terkandung lainnya adalah variabel terikat (*Dependent Variable*).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaranjasmani. Sementara variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VI.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- Peserta didik, menambah pengetahuan bagi peserta didik akan pentingnya kebugaran jasmani dalam perkembanganjasmani dalam dirinya.
- 2. Guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
- Sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage tahun pelajaran 2021-2022.

- Peneliti, untuk melengkapi persyaratan dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Jasmani (Penjas) Fakultas Pedagogi dan Psikologi (FPP) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Fakultas, sebagai sumbangan bahan bacaan bagi rekan-rekan bahasiswa Fakultas Pedagogi dan Psikologi (FPP) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya khususnya Progran Studi Pendidikan Jasmani (Penjas).