

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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.

Pembelajaran adalah sesuatu yang dilakukan oleh siswa, bukan dibuat untuk siswa. Tujuan pembelajaran adalah terwujudnya efisiensi dan efektivitas kegiatan belajar yang dilakukan peserta didik. Pembelajaran yang mengajarkan aktivitas fisik dan keterampilan gerak di sekolah dikenal dengan nama pendidikan jasmani. (Purbo Widiyantoro, 2015: 1). Pendidikan jasmani dimaknai sebagai proses pendidikan seseorang maupun sebagai bagian dari anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Agar dapat mencapai hal tersebut, maka pendidikan jasmani diberikan bentuk formal dan termasuk kedalam kurikulum pendidikan hingga nanti diharapkan mampu memberi sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang

menjadi kekuatan pendorong bagi terciptanya geerasi muda yang lebih baik, bertanggung jawab, dan lebih berkarakter. (Ikhsan Pangestu, 2017: 1).

Sebagai seorang guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik. Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun. Bahwa usia 9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah, diantaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial. Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6-13 tahun akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang dicapai diantaranya *social-help skills* dan *play skill*.

Selama saya mengabdikan atau mengajar di SD MI Unggulan Manna Sidoarjo ini banyak permasalahan - permasalahan yang saya temukan ketika saya memberikan mata pelajaran PJOK, hal yang sering saya temukan dilapangan yaitu terkait tentang kebugaran jasmani peserta didik kelas 4 MI Unggulan Manna Sidoarjo, tetapi saya masih belum mengetahui berapa persentase tingkat kebugaran jasmani siswa SD khususnya kelas 4 yang kurang baik. Karena menurut saya tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan kesuksesan dalam proses pembelajaran khususnya ketika mengikuti pembelajaran PJOK.

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 “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dalam Mengikuti Pelajaran PJOK Siswa Kelas 4 MI Unggulan Manna 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. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

- 1) Tingkat kebugaran jasmani
- 2) Persentase tingkat kebugaran jasmani khususnya siswa kelas 4 MI Unggulan Manna Sidoarjo

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: Survei tingkat kebugaran jasmani dalam mengikuti pelajaran PJOK siswa kelas 4 MI Unggulan Manna Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:
Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam mengikuti pelajaran PJOK siswa kelas 4 MI Unggulan Manna Sidoarjo.

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 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.