

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut (Jaweed dan Nixon, 2016), Pendidikan Jasmani merupakan komponen dari keseluruhan proses pendidikan yang fokus pada pengembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu dengan kesadaran dan tujuan yang positif, sambil juga berinteraksi erat dengan respons mental, emosional, dan sosial.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang memainkan peranan krusial dalam menjalankan aktivitas atau rutinitas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang optimal sangat penting bagi semua individu, termasuk anak-anak dari usia Taman Kanak-Kanak (TK) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat. Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, seperti perbedaan antara kebugaran jasmani seorang siswa dengan seorang guru atau individu lainnya. Perbedaan ini disebabkan oleh variasi dalam jenis dan intensitas aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari. (Faqih, 2017)

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak-anak di sekolah karena dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, keterampilan sosial dan emosional, rasa sportif, serta motivasi dalam berkompetisi. Ada hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademis. Kebugaran jasmani sendiri terdiri dari berbagai komponen yang saling berkaitan. (Faqih, 2017)

Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui

mata pelajaran PJOK maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik.(Jaweet, 2016).

Permasalahan yang timbul di Madrasah Ibtidaiyah Al Wathoniyah 43 Jakarta Utara yaitu banyaknya Laporan dari Walikelas bahwa hampir setiap hari ada siswa yang tidak hadir dengan alasan sakit Dan Dalam peningkatan kebugaran jasmani tidak bisa dilakukan secara instan, perlu adanya proses latihan yang berkelanjutan dan dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam dunia pendidikan khususnya pada tingkat satuan pendidikan sekolah dasar dapat dioptimalkan kegiatan senam secara berkala, hal ini dapat mengoptimalkan pertumbuhan fisik secara maksimal.Pentingnya kebugaran tubuh bagi peserta didik mempunyai peran besar dalam pertumbuhan fisik peserta didi

## **B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian "Profil Kebugaran Jasmani Siswa Fase C di Madrasah Ibtidaiyah Alwathoniyah 43 Jakarta Utara" akan dibatasi pada pemahaman tentang profil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Fase C.Penelitian ini juga akan memfokuskan pada faktor- faktor yang mempengaruhi kebugaran siswa Fase C, serta strategi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran. Implikasi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani khusus Fase C.

## 2. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada pembatasan masalah di atas, perumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah “Bagaimana profil kebugaran jasmani siswa fase c di madrasah ibtidaiyah al wathoniyah 43 jakarta utara?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran siswa Fase C di Madrasah Al Wathoniyah 43 Jakarta Utara, dengan fokus pada faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran mereka serta strategi-strategi efektif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran tersebut.

## **D. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan profil kebugaran siswa Sekolah Dasar Fase C dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Untuk peneliti

Menambah pengetahuan tentang profil kebugaran siswa Sekolah Dasar Fase C di Madrasah Ibtidaiyah Alwathoniyah 43.

### 2. Untuk Siswa

Mendorong siswa untuk aktif dalam aktivitas jasmani guna menjaga kesehatan dan kebugaran Siswa

### 3. Untuk Sekolah

Memberikan landasan untuk merancang program kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## **E. Definisi Operasional**

### 1. Profil

Menurut (Alwi, 2005), profil adalah pandangan yang memberikan

gambaran tentang seseorang. Dari pengertian tersebut, profil dapat diartikan sebagai representasi atau gambaran yang mencerminkan status kebugaran siswa tunarungu di sekolah dasar

## 2. Kebugaran Jasmani

Menurut (Maidar, 2017), kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah secara berlebihan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjadikan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui latihan fisik yang konsisten sebagai bagian dari gaya hidup yang menyenangkan. Salah satu elemen utama dalam mencapai kebugaran jasmani adalah dengan rutin melakukan olahraga yang teratur, terencana, dan terukur, yang merupakan faktor krusial dalam meningkatkan kebugaran jasmani.