

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga. Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut (Gumantan et al., 2020) kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang wajib dipenuhi untuk kita agar dapat menjalankan aktivitas kegiatan sehari-hari dengan baik. Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Pembinaan kebugaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah

tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Melalui kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru. Selain itu melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain.

Menurut Purwanto (2011 : 46) hasil belajar adalah perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti pembelajaran sesuai dengan tujuan pendidikan dalam domain kognitif, afektif dan psikomotorik. Hasil belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga secara umum melalui tingkat kesegaran jasmani yang semakin baik yang berdampak pada semangat, motivasi dan tingkat kesehatan siswa yang bersangkutan sehingga dapat menempuh kegiatan pembelajaran secara optimal.

Berdasarkan observasi penulis di SD Negeri Cengkareng Timur 21 Pagi diketahui beberapa masalah yang terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran seperti kurang semangatnya siswa dalam berolahraga, kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK, banyak siswa yang mengantuk pada saat belajar, siswa kurang bergairah saat aktifitas belajar, dan banyak siswa mudah kelelahan saat pembelajaran olahraga berlangsung.

Berdasarkan latar belakang masalah yang tersjadi di SD Negeri Cengkareng Timur 21 Pagi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “ Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pjok Pada Siswa Kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi”

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa melalui pengambilan tes kebugaran jasmani. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Cengkareng Timur 21 Pagi?

- b. Seberapa besar hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas V SD Negeri Cengkareng Timur 21 Pagi?
- c. Bagaimana kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Cengkareng Timur 21 Pagi?
- b. Prestasi belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas V SD Negeri Cengkareng Timur 21 Pagi?
- c. Kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan penulis diatas, maka harapan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1. Manfaat teoritis
 - a. Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani pada siswa SDN Cengkareng Timur 21 Pagi.
 - b. Menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis tentang kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SDN Cengkareng Timur 21 Pagi

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya
- b. Bagi Guru penjasorkes, dapat memperoleh masukan berupa data- data kebugaran jasmani dan dapat menyusun program-program yang akan diajarkan kepada siswanya untuk mempertahankan maupun meningkatkan kebugaran jasmani.
- c. Bagi Sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan sekolah bisa menyediakan sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani siswa
- d. Memberi referensi bagi peneliti maupun penelitian selanjutnya pada penelitian yang sama.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani

Menurut H.Y.S Santoso Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2012:21) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara

yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari. Jadi kebugaran jasmani adalah keadaan dimana tubuh dalam kondisi sehat sehingga dapat melaksanakan berbagai kegiatan fisiktanpa kelelahan.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Achmad Paturusi (2012: 4) ”Arti pendidikan jasmani secara umum dapat di definisikan sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan permainan yangterpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.

3. Hasil Belajar

Menurut Purwanto (2011 : 46) hasil belajar adalah perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti pembelajaran sesuai dengantujuan pendidikan dalam domain kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam domain kognitif diklasifikasikan menjadikemampuan hapalan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Dalam domain afektif hasil belajar meliputi level penerimaan, partisipasi, penilaian, organisasi, dan karakterisasi. Sedang domain psikomotorik terdiri dari level persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks dan kreativitas.