

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada perkembangan pendidikan jasmani saat ini seringkali dipenuhi dengan rutinitas yang sibuk dan sering mengabaikan tentang kebugaran, termasuk di SDN Sumur Batu 4 ini terdapat permasalahan belum pernah melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Padahal, pengukuran kebugaran jasmani penting dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik. Dengan adanya hal tersebut peserta didik jadi lebih tahu mengenai kondisi fisiknya, sehingga lebih paham tentang menjaga tubuh tetap sehat dan bugar memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan keseimbangan mental. Kebugaran jasmani tidak hanya sekedar tentang penampilan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik maupun mental. Kebugaran jasmani bukan hanya latihan di pusat kebugaran, tetapi mencakup berbagai aktivitas fisik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing masing individu. Mulai dari jalan kaki, bersepeda, berenang, hingga latihan kekuatan, memiliki manfaat tersendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Depdiknas, 2019)

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi, berkembang dengan sangat pesat kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kekurangan aktivitas fisik secara kritis merusak kebugaran jasmani, akibatnya membuat aktivitas sehari-hari kurang optimal (Pradipta, 2023). Tak terbantahkan ditetapkan bahwa perkembangan tanpa henti dari era yang semakin canggih selalu memberikan pengaruh pada kehidupan individu. Namun demikian, dalam zaman teknologi maju ini, ada keengganan yang berkembang di antara individu untuk mengambil

bagian dalam latihan fisik, karena kenyamanan modern telah secara signifikan menyederhanakan kehidupan sehari-hari (Prasetyo, 2019).

Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan hasil pendidikan, berfungsi sebagai proses perkembangan seumur hidup bagi individu. Melalui kegiatan fisik, bermain, dan olahraga yang sistematis, terarah, dan direncanakan dengan cermat, pendidikan jasmani memberi siswa kesempatan untuk berpartisipasi langsung dalam segudang pengalaman belajar (Prasetyo, 2019).

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menumbuhkan keterampilan motorik, memberikan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan aktif, menumbuhkan sportivitas, dan mengembangkan kecerdasan emosional. Sangat penting bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar mendapat perhatian yang cukup besar, karena tahap perkembangan ini sangat penting untuk pertumbuhan dan pematangan anak-anak. Selain itu, pendidikan jasmani dapat menanamkan gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak membentuk persepsi bahwa aktivitas fisik merupakan kebutuhan mendasar sepanjang hidup dan akan diabadikan sepanjang umur mereka (Yuliadi, 2017).

Salah satu tujuan utama pendidikan jasmani di lembaga pendidikan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, seperti yang dikemukakan oleh (Pramudita, 2019), pendidikan jasmani mewakili komponen penting dari kerangka pendidikan komprehensif yang menekankan pengembangan dan penerapan keterampilan motorik individu yang selaras dengan kemampuan bawaan mereka, sementara juga menimbulkan respons yang secara rumit terhubung ke dimensi mental, emosional, dan sosial. Tujuan menyeluruh dari pendidikan jasmani adalah untuk menumbuhkan aspek kesehatan, kebugaran fisik,

pengembangan keterampilan, pemikiran kritis, stabilitas emosional, kompetensi sosial, penalaran, dan perilaku moral melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik dan olahraga.

Kebugaran jasmani, yang secara intrinsik terkait dengan kesehatan anak, sangat penting untuk perkembangan pertumbuhan dan perkembangan mereka yang mulus. Kebugaran jasmani yang memadai memungkinkan anak-anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, yang secara positif berdampak pada perkembangan mereka secara keseluruhan. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani yang kuat melengkapi anak-anak dengan ketahanan yang diperlukan untuk melawan penyakit, sehingga menjaga kondisi kesehatan yang sangat penting untuk menopang pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Kebugaran jasmani berfungsi sebagai kontributor mendasar untuk produktivitas belajar, dengan banyak keuntungan yang terkait dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Menurut Hermawan (dalam Wahid & Kurniawan, 2023) siswa yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi mampu mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lama selama proses pembelajaran. Tingkat kebugaran jasmani yang terpuji dapat secara signifikan mempengaruhi hasil pendidikan. Dalam konteks ini, peran instruktur pendidikan jasmani sangat penting dalam memfasilitasi peningkatan kesejahteraan fisik siswa.

Tingkat kebugaran jasmani yang kuat secara signifikan membantu anak dalam terlibat secara efektif dengan pembelajaran akademis. Akuisisi keterampilan kebugaran fisik sejak usia dini di antara siswa akan berdampak positif pada tingkat kebugaran mereka secara keseluruhan dan merupakan elemen penting bagi siswa sekolah dasar, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan tugas-tugas akademik dan mengambil bagian dalam berbagai kegiatan dengan mahir. Menurut definisi yang dikemukakan oleh Lengkana & Muhtar (dalam Yansa, 2023) kebugaran fisik digambarkan sebagai kapasitas tubuh manusia untuk melakukan tugas

dan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga menjaga cadangan energi untuk upaya selanjutnya. Sesuai dengan (Pramudita, 2019), kebugaran fisik dicirikan sebagai kesiapan individu untuk memenuhi tanggung jawab yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang substansif.

Karena peneliti memiliki latar belakang dan bertempat tinggal dekat dengan objek yang akan diteliti dan juga berdasarkan proses observasi dan wawancara awal yang dilakukan dengan guru Penjaskes di SDN Sumur Batu 4 di Kota Bekasi, Yang mana observasi awal tersebut bertujuan untuk mengenalkan kepada guru pendidik bahwa terdapat pedoman baru yang dapat dijadikan acuan untuk melakukan tes kebugaran bagi siswa yaitu dengan menggunakan Tes Kebugaran siswa Indonesia (TKSI), disamping itu TKSI juga mudah dilakukan dengan menggunakan sarana dan prasarana yang ada disekolah, instrument TKSI ini bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi dari instrument tes kebugaran sebelumnya, contohnya seperti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan demikian peneliti berencana untuk menerapkan TKSI di SDN Sumur Batu 4, dan mencari data jumlah seluruh siswa kelas 6 SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi yang akan digunakan sebagai data populasi penelitian.

Menurut guru Penjaskes yang mengajar, kebugaran jasmani siswa dinilai kurang, akan tetapi guru Penjaskes belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan TKSI. Wawancara observasional di SDN Sumur Batu 4 mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan tingkat aktivitas yang rendah, bersama dengan tanda-tanda kantuk dan kelelahan selama sesi belajar pendidikan jasmani. Dengan adanya pengukuran TKSI ini nantinya dapat digunakan guru dan sekolah sebagai dasar untuk memperbaiki proses

pembelajaran, latihan dan pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar dan prestasi peserta didik.

Setelah melakukan observasional, sumber daya dan infrastruktur dan peralatan yang tersedia untuk pendidikan jasmani dianggap tidak memadai. Penempatan geografis SDN Sumur Batu 4 di Kota Bekasi terletak di tengah-tengah perumahan, mengakibatkan kelangkaan ladang yang luas akibatnya, guru sering membimbing siswa untuk memanfaatkan ruang terbatas yang tersedia di dalam area perumahan untuk kegiatan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, penulis termotivasi untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi.

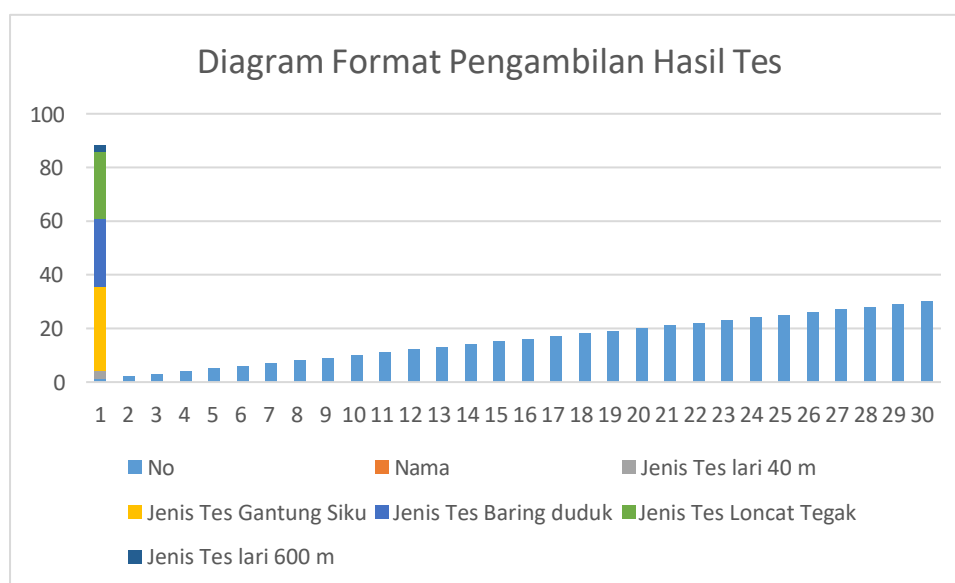
Kebugaran jasmani yang optimal akan secara signifikan memfasilitasi siswa dalam mengelola kegiatan sehari-hari mereka, baik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang terpuji cenderung tidak mengalami kantuk, lesu, atau kelemahan fisik, dan mereka lebih tangguh dalam mempertahankan energi selama keterlibatan sehari-hari mereka.

Tabel 1 Format Pengambilan Hasil Tes

No	Nama	Jenis Tes				
		lari 40 m	Gantung Siku	Baring duduk	Loncat Tegak	lari 600 m
1	Contoh	3.37	31.4	25	25	2.5
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Diagram 1 Format Pengambilan Hasil Tes



Berdasarkan proses observasi dan wawancara awal yang dilakukan dengan guru Penjaskes di SDN Sumur Batu 4 di Kota Bekasi, disampaikan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani yang diberikan di kelas enam hanya terjadi seminggu sekali. Menurut guru Penjaskes yang mengajar, kebugaran jasmani siswa dinilai kurang, akan tetapi guru Penjaskes belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan TKJI. Wawancara observasional di SDN Sumur Batu 4 mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan tingkat aktivitas yang rendah, bersama dengan tanda-tanda kantuk dan kelelahan selama sesi belajar pendidikan jasmani. Selain itu, sumber daya dan infrastruktur yang tersedia untuk pendidikan jasmani dianggap tidak memadai.

Selama penilaian observasional sekolah, tercatat bahwa ukuran lapangan bermain tidak mencukupi, berukuran panjang hanya 25 meter dan lebar 10 meter, sehingga sulit untuk uji lari yang sesuai dengan standar TKJI. Penempatan geografis SDN Sumur Batu 4 di Kota Bekasi terletak di tengah-tengah perumahan, mengakibatkan kelangkaan ladang yang luas akibatnya, guru sering membimbing siswa untuk memanfaatkan ruang terbatas yang tersedia di dalam area perumahan untuk kegiatan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, penulis termotivasi untuk melakukan penyelidikan yang lebih mendalam mengenai tingkat kebugaran fisik siswa kelas enam SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh penulis sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan penulis. Akibatnya, peneliti memfokuskan penelitian pada Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VI di SDN

Sumur Batu 4 Kota Bekasi. Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

- a. Penyelidikan ini dilakukan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI yang terdaftar di SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi.
- b. Penelitian ini mencakup sampel populasi yang terdiri dari siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 di Kota Bekasi.
- c. Lokasi penelitian ini adalah SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah dijelaskan oleh penulis maka rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pernyataan masalah yang ditemukan, tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan tingkat kebugaran jasmani yang ditunjukkan oleh siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 di Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diantisipasi untuk meningkatkan pemahaman dan keuntungan hasil untuk:

1. Orang Tua Siswa

Diharapkan dengan memperoleh pengetahuan mengenai kebugaran jasmani anak mereka, orang tua dapat memfasilitasi pemeliharaan, peningkatan kesehatan, dan penataan gaya hidup yang lebih bermanfaat.

2. Sekolah

Hasil ini diharapkan dapat memberikan sekolah dengan informasi yang relevan, sehingga memungkinkan mereka untuk menawarkan wawasan atau bimbingan yang tepat kepada instruktur pendidikan jasmani.

3. Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai masukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga bahwa mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya sangat penting untuk dijadikan standar dalam memberikan pelajaran olahraga.

4. Penulis

Studi ini berfungsi sebagai sumber untuk pengembangan pribadi menuju pencapaian status pendidik profesional, serta memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini, yang mungkin bermanfaat bagi penulis itu sendiri.

E. Definisi Operasional

Untuk memudahkan dan menghindari kesalahan pengertian agar tidak keliru mengenai permasalahan yang muncul dalam penelitian yang dilakukan, maka penulis akan menjelaskan beberapa istilah yang menyangkut hal-hal penting yang berkaitan dengan judul, sebagai berikut:

1. **Kebugaran Jamani**

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar yang diperlukan untuk semua aspek keberadaan manusia. Atlet membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk mencapai tingkat kinerja yang unggul, sementara karyawan memerlukan kebugaran jasmani yang memadai untuk melaksanakan tanggung jawab mereka secara efektif, sehingga meningkatkan kapasitas kerja dan produktivitas keseluruhan mereka. Demikian pula,

siswa di sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan standar kebugaran jasmani yang ditingkatkan untuk terlibat dalam studi mereka dengan mahir (Prasetyo, 2019).

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar yang diperlukan untuk semua aspek keberadaan manusia. Atlet membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk mencapai tingkat kinerja yang unggul, sementara karyawan memerlukan kebugaran jasmani yang memadai untuk melaksanakan tanggung jawab mereka secara efektif, sehingga meningkatkan kapasitas kerja dan produktivitas keseluruhan mereka. Demikian pula, siswa di sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan standar kebugaran jasmani yang ditingkatkan untuk terlibat dalam studi mereka dengan mahir (Prasetyo, 2019). Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan dasar yang mendukung setiap individu agar dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kondisi kebugaran tersebut berkontribusi besar terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup seseorang, terutama pada usia sekolah yang merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu, menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani menjadi sangat penting bagi peserta didik (Fadilah & Adriani, 2023)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat untuk itu perlu disediakan instrument tes dan pengukurannya (Fikri, 2018).

Sebelumnya dikenal dengan nama Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan karakteristik dan standar peralatan yang digunakan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tolak ukur untuk mengukur kebugaran jasmani sebagai satu set item tes, yang

merupakan salah satu ukuran untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani anak, diklasifikasikan sesuai 4 dengan kelompok umur. Dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) beberapa guru mengeluhkan sulitnya mengakses sarana dan prasarana untuk menguji kebugaran siswanya dengan menggunakan norma (TKJI), dan rumitnya prosedur untuk melakukan tes. Sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu kali pertemuan. Jadi (TKJI) adalah satu-satunya tes kebugaran yang sudah digunakan oleh guru pendidikan jasmani di Indonesia, namun belum ada validasi kembali setelah menggunakan (TKJI) selama kurang lebih 20 tahun.

Konsep kebugaran jasmani yang dibahas dalam penyelidikan ini berkaitan dengan kapasitas siswa SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menyerah pada kelelahan, sambil tetap memiliki cadangan energi yang cukup untuk terlibat dalam kegiatan selanjutnya. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan dinilai menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dirancang untuk remaja berusia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010). Komponen TKJI meliputi: a. Lari 40 meter. b. Gantung siku tekuk. c. Baring duduk. d. Loncat tegak, dan e. lari 600 meter.

2. Siswa

Siswa dianggap sebagai peserta aktif yang mencari, menerima, dan mempertahankan pengetahuan isi yang diperlukan untuk memenuhi tujuan akademik (Rasyid, 2022) dalam konteks penelitian ini yang melibatkan siswa SDN Sumur Batu 4, Kota Bekasi.

Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik akan lebih maksimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, seperti aktif di kelas, tidak mengantuk, siswa memiliki kebugaran yang baik, dan ketika di rumah mampu melaksanakan tugas yang lain. Maka dari

itu, peneliti ini berencana untuk melakukan survei tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai dengan norma-norma yang berlaku pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).