

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan setiap orang sangat bergantung pada mendapatkan pendidikan. studi akademik pendidikan jasmani. Melalui aktivitas fisik dan promosi gaya hidup sehat, pendidikan jasmani bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan.

Guru pendidikan jasmani harus mampu mengajarkan berbagai kemampuan gerak dasar, taktik dan strategi permainan dan olahraga, serta nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama tim, dan praktik pola hidup sehat. Eksekusinya menggabungkan komponen fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial daripada instruksi kelas tradisional, yang bersifat teoretis. Siswa harus dapat mengembangkan berbagai pengalaman melalui pendidikan jasmani yang akan membantu mereka memahami gerak manusia dan mengekspresikan diri secara menyenangkan, kreatif, imajinatif, dan terampil.

Tingkat kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai tingkat optimal kondisi fisik dan mental yang dicapai melalui olahraga dan aktivitas fisik teratur, pola makan sehat, dan gaya hidup yang sehat. Tingkat kebugaran jasmani dapat diukur melalui berbagai ukuran, seperti tingkat kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Metode deskripsi memfokuskan pada pemahaman tingkat kebugaran jasmani melalui penjelasan dan deskripsi dari komponen-komponen yang membentuk kebugaran jasmani. Ini bisa melibatkan evaluasi individu terhadap tingkat kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh melalui tes fisik dan analisis data. Metode deskripsi membantu dalam memahami tingkat kebugaran jasmani dan membantu individu dalam menentukan program latihan dan hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik optimal yang dicapai melalui olahraga dan aktivitas fisik yang teratur, serta pola makan sehat dan hidup bergairah. Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan daya tahan, menurunkan risiko penyakit, membantu mengatasi stres, dan memperbaiki mood.

Adapun peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses

pendidikan dan pembudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia. Melalui proses pendidikan dan pembudayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya.

Kegiatan olahraga pada saat ini sudah menjadi kebutuhan sebagian manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, olahraga memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kebugaran dan kesehatan masyarakat. Olahraga membantu tubuh agar tetap bugar sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tubuh akan lebih kuat.

Untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani, penting untuk mengikuti program latihan yang teratur, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, dan menjaga gaya hidup yang sehat. Olahraga dan aktivitas fisik dapat melibatkan berbagai bentuk aktivitas, seperti berolahraga, berjalan kaki, berenang, atau bersepeda. Penting untuk diingat bahwa kebugaran jasmani bukan hanya tentang memiliki tubuh yang atletis dan sehat, tetapi juga tentang memiliki kondisi fisik dan mental yang baik.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013, hlm. 2). Orang dengan kebugaran fisik yang baik dapat melakukan aktivitas sehari-hari lebih lama daripada mereka yang kebugaran fisiknya buruk. Kebugaran mempunyai peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari seseorang. Oleh karena itu siswa sekolah dasar selayaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik agar mampu melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik pula.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, terlepas dari jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktivitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktivitas bermain. Aktivitas dominan siswa kelas V SDN 04 Panca Jaya yaitu gerakan lokomotor. Dalam kebugaran jasmani sendiri gerakan lokomotor sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. seperti yang kita ketahui bersama bahwa gerakan lokomotor yaitu gerakan memindahkan seluruh tubuh dari satu tempat ketempat lainnya. Contoh dalam pengamatan peneliti siswa kelas v sdn 04 panca jaya ketika berangkat dan pulang sekolah cenderung jalan kaki, berlari, naik sepeda atau yang memanfaatkan fisik siswa. Walaupun ada beberapa siswa

yang berangkat dan pulang sekolah diantar-jemput oleh orangtuanya. tentunya ada perbedaan antara kebugaran jasmani siswa yang berangkat sekolah jalan kaki, berlari, dan naik sepeda. Dengan siswa yang di antar-jemput oleh orangtuanya. Sehingga dari hasil pengamatan tersebut peneliti tertarik dan memiliki minat yang mendalam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 04 Panca Jaya

Menurut Erlina (2019, hlm. 225-228) Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk melakukan aktivitas pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Berdasarkan pendapat diatas pada umumnya Kondisi kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang aktivitas sehari-hari, pada pelajar tentunya kegiatan belajar mengajar di sekolah. Siswa yang mampu mengadaptasi segala beban fisik yang diterima untuk mencapai produktivitas/prestasi belajar yang optimal, adapun kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas anak baik di dalam maupun di luar sekolah berfluktuasi, dan seiring dengan faktor tersebut, tingkat kebugaran jasmani mereka sangat bervariasi. Saat mengambil kelas pendidikan jasmani di sekolah, ini jelas. Ada beberapa anak yang sebentar saja beraktivitas dan kelelahan serta merengsek, namun ada juga anak yang dapat terus belajar di sekolah hingga jam sekolah yang ditentukan tanpa merasa lelah atau mengantuk.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat tingkat kebugaran jasmani. Melihat hasil temuan dari penelitian ini, tentunya perlu mendapatkan perhatian yang serius dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani. Habibullah (2020, hlm 215-222) mengungkapkan Begitu pentingnya kebugaran jasmani yang harus dimiliki anak, mewajibkan seluruh sekolah harus selalu mengukur tingkat kebugaran jasmani anak. Sehingga dengan hasil tersebut kebugaran anak dapat terus terpantau dengan baik, efektif dan efisien. Dalam menjaga kesehatan dan usaha meningkatkan kesegaran jasmani maka merupakan faktor penting yang harus diperhatikan Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma. (2017, hlm 24-34).

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji”. Penulis menyadari pentingnya kebugaran jasmani yang baik, untuk itu hasil penelitian ini nantinya penulis berharap dapat memberikan data hasil kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 4 Panca Jaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa Kelas V SDN 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penjabaran dari tujuan penelitian, kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan penelitian ini akan digunakan untuk memajukan dan memperluas pengetahuan dan penelitian yang ada di bidang kebugaran jasmani. untuk menjadi sumber lebih lanjut bagi akademisi lain yang memusatkan studi mereka pada kasus yang sama atau kasus yang terkait dengan masalah tesis.

2. Manfaat Praktis

a. Institusi atau sekolah

Manfaat untuk institusi pendidikan pada penelitian ini yaitu untuk dijadikan sebagai sebuah sumber bidang ilmu pengetahuan terkait teori Pendidikan Jasmani terutama dalam rumpun ilmu pendidikan yang mana penguasaan teori ini diperlukan oleh para calon tenaga pendidik, khususnya guru anak sekolah dasar.

b. Siswa

Manfaat untuk siswa pada penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas baik di sekolah maupun diluar sekolah, guna mendapatkan atau meningkatkan kebugaran jasmani.

c. Peneliti lain

Manfaat bagi peneliti lain ialah dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya, agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi lainnya, untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah adalah penjelasan dan konsep atau variabel peneliti yang ada dalam judul, untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran, peneliti memaparkan definisi istilah sebagai berikut.

1. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang memerlukan unsur-unsur tenaga secara besar dan dapat bertahan dalam waktu yang relatif lama.

2. Pendidikan jasmani siswa kelas V SD

BNSP (2006, hlm. 648) Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan

lingkuhan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

F. Sistematika penulisan

Dalam penelitian ini menyajikan hasil yang dijelaskan pada setiap bab. Bab pertama yaitu pendahuluan yang berisi penjelasan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika penulisan. Pada bab kedua berisi penjelasan mengenai teori landasan yang didalamnya menjelaskan tentang teori yang akan digunakan dalam penelitian ini. Bab ketiga berisi desain penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, keabsahan data, dan teknik kualitatif deskriptif. Bab keempat yaitu hasil penelitian yang membahas mengenai data temuan dan analisis data temuan. Bab kelima yaitu penutup yang berisi simpulan, dan saran/rekomendasi. Selanjutnya bagian akhir pada laporan ini terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.