

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia saat ini telah menyadari bahwa dengan berolahraga dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani dan rohani mereka (Setyo, 2013, hlm 281). Manfaat dari berolahraga tersebut yang bisa diperoleh para siswa jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka bisa berkonsentrasi dengan waktu yang panjang pada saat berlangsungnya proses pembelajaran (Putra & Wahjuni, 2019, hlm 458). Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka dapat mempengaruhi hasil belajar. Dengan begitu, kebugaran jasmani termasuk faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah dan faktor penunjang siswa untuk mencapai hasil belajar yang baik (Oktoberi dkk., 2023, hlm 87).

Data terkini mengenai kebugaran jasmani menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam beberapa tahun terakhir bahwa 1789 siswa se-kota Gorontalo usia 10-12 tahun tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi tidak bugar (Hidayat, 2019, hlm p). Dalam penelitian lainnya, menemukan bahwa hanya sebagian kecil siswa sekolah dasar yang mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan (Pramono dkk., 2023, hlm p) dan terdapat pula dari sumber lainnya menyatakan bahwa, tingkat kesegaran jasmani anak/remaja Indonesia hasilnya rata-rata kategori kurang, yaitu 37,40% kurang sekali, 43,90% kurang, 13,55% sedang, 4,07% baik dan 1,08% baik sekali (Hariadi, 2014, hlm 18). Maka dari itu, dimulai dari tingkat SD SMP, SMA hingga kuliah. Para pelajar telah diperkenalkan bahkan diwajibkan mengikuti pembelajaran jasmani atau disebut dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Afifah & Andrijanto, 2022, hlm 8).

Pembelajaran pendidikan jasmani dalam setiap jenjang di sekolah atau biasa disebut PJOK diwajibkan, karena memiliki peran yang krusial dalam menghasilkan peningkatan secara menyeluruh dalam hal jasmani, mental dan emosional peserta didik, yang diharapkan dalam pelaksanaannya bisa tercapai (Muhajir & Raushanfikri, 2022, hlm 13). Namun dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, baik dari segi waktu maupun kondisi lingkungan sekolah berbeda (Yusri, 2020, hlm.141). Terdapat sekolah yang menjadwalkan PJOK pada waktu pagi, dan

juga terdapat sekolah yang lebih memilih pelaksanaannya pada waktu siang. Pelaksanaan sekolah pagi yang dimulai pukul sekitar 06.30 – 12.00 WIB, dimana pembelajaran PJOK dimulai jam 2 sekitar pukul 7 atau 8, sedangkan sekolah siang adalah sekolah yang pelaksanaannya dimulai jam sekitar 12.30 – 17.00, dimana jam pembelajaran PJOK sekitar pukul 1 atau 2 siang dan terdapat pula sekolah yang jadwal pelaksanaan PJOK nya bergantian pagi dan siang setiap minggunya. Perbedaan ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebijakan sekolah, preferensi siswa, dan ketersediaan sarana (Jusri, 2017, hlm 5).

Dilihat dari perbedaan tersebut, belum terdapat konsensus yang jelas mengenai waktu yang optimal untuk melaksanakan PJOK sehingga dapat memberikan dampak terbaik pada tingkat kebugaran jasmani siswa (Mushab dkk., 2020, hlm 213). Fakta lapangan menunjukkan dari perbedaan waktu tersebut, bahwa keadaan fisik dan mental siswa pada waktu pagi dan siang dapat berbeda, siswa masuk pagi terlihat lebih segar dan bugar pada pagi hari setelah beristirahat malam yang cukup (Hidayat, 2019, hlm p). Begitu pula, siswa yang masuk pagi dan siang hari memiliki perbedaan pola aktifitas dan istirahat, karena hakikatnya manusia memposisikan malam sebagai waktu istirahat yang ideal dan bangun pada pagi hari untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Hidayat, 2019, hlm p). Selain mempengaruhi waktu istirahat, perbedaan waktu berolahraga juga termasuk ke dalam faktor eksternal pada kebugaran jasmani, salah satunya yaitu suhu lingkungan (Ambarwati & Setiowati, 2023, hlm.142). Pada waktu pagi hari berada di suhu sedang 15-25 derajat, lalu pada malam hari suhu udara biasanya rendah jika dibandingkan dengan siang hari karena akibat sinar matahari, yang menyebabkan cairan tubuh berkurang (Ambarwati & Setiowati, 2023, hlm.142).

Berdasarkan penelitian menyatakan bahwa, pola hidup, aktifitas dan istirahat seseorang dapat mempengaruhi kebugaran orang tersebut dalam hal ini yaitu daya tahan (*endurance*) salah satu komponen kebugaran jasmani yang paling penting (Melati & Riau, 2021, hlm.p).

Namun, dari fakta lapangan yang terjadi ketika peneliti melaksanakan program P3K di salah satu sekolah dasar di kota Bandung. Siswa sekolah pagi dan siang tetap terlihat semangat ketika mengikuti pembelajaran PJOK yang menerapkan materi permainan berkelompok (Ksenija dkk., 2023, hlm p). Berbeda

ketika suhu dan cuaca panas semakin meningkat, siswa mulai merasa kurang nyaman dan kurang ingin berpartisipasi dalam pembelajaran (Jusri, 2017, hlm 6).

Seperti yang dijelaskan dalam penelitian lain, bahwa karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain, senang bergerak, senang bermain berkelompok dan senang melakukan sesuatu secara langsung (Mutia, 2021, hlm. 188-189). Akan berbeda dengan orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD duduk tenang paling lama 30 menit (Mutia, 2021, hlm. 188-189). Selain itu, fisik anak sekolah dasar sedang dalam masa tumbuh dan berkembang, baik dalam hal kekuatan otot dan kemampuan (Dahlan, 2019, hlm.15). Tetapi, faktanya saat ini semakin berkembangnya zaman sehingga teknologi semakin maju, contohnya dari pemakaian *handphone* yang menyebabkan anak semakin malas bergerak (Nur Mutmainnatul Itsna & Risatur Rofi'ah, 2021, hlm 62). Keadaan ini tidak hanya terjadi pada anak-anak usia dini, tetapi menimpa balita hingga kalangan remaja usia 6-19 tahun (Nur Mutmainnatul Itsna & Risatur Rofi'ah, 2021, hlm 62).

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yang ditulis oleh (Setyo, 2013, hlm. p) berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa Sekolah Pagi dengan Sekolah Siang”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak sekolah pagi lebih baik kebugaran jasmaninya dengan selisih rata-rata 2. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan kepada siswa SMP dengan menggunakan instrumen mengukur kebugaran jasmani yaitu TKJI. Penelitian tersebut menggunakan objek penelitian anak usia remaja, jika kita melihat dari karakteristik anak usia remaja akan berbeda dengan anak usia sekolah dasar (Retnaningdyastuti & Khasanah, 2017, hlm p).

Karakteristik pada masa remaja di usia SMP/MTs adalah masa suatu peralihan dari anak-anak ke dewasa (Sugiman, 2016, hlm 1). Maka, pertumbuhan fisik, emosi dan intelektual remaja berlangsung begitu cepat (Sugiman, 2016, hlm 9). Pada masa remaja mulai menjadi sosok yang kuat, wawasannya tambah luas dan pemikirannya mulai kritis dan dinamis (Sabariah, 2007, hlm 137-138. Namun, emosinya masih belum stabil, keinginan masih menggebu, sehingga bisa berkembang jadi sosok “pemberontak”, sedangkan anak sekolah dasar masuk ke adalah masa anak awal, dimana pertumbuhannya lebih lambat, karena memasuki

pertumbuhan yang pesat di masa menjelang remaja (Sabariah, 2007, hlm 137-138). Menurut, psikolog islam disebut fase *al-thif*, dimana rasa ingin tahun, ingin mencoba ditandai dengan banyak bertanya (Rizal, 2021, hlm 377).

Selanjutnya, dalam penelitian terdahulu yang relevan masih menggunakan instrumen TKJI yang sudah banyak digunakan oleh para peneliti dan belum pernah di validasi ulang setelah digunakan kurang lebih 38 tahun (TKSI Kemdikbud, 2024, hlm p). Oleh sebab itu, pada penelitian ini menggunakan pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid, mudah dan membantu menghitung hasil tes dengan digital yang bersifat modifikasi, adopsi dan inovasi di era revolusi industri 4.0 (TKSI Kemdikbud, 2024, hlm p).

Lalu, begitu juga terdapat perbedaan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK pada jenjang SMP dan SMA dengan SD. Jika di SMP dan SMA terbagi dua sesi, yaitu pagi saja atau siang saja, sedangkan di SD bisa terbagi tiga waktu yang berbeda, yaitu pagi saja, siang saja dan bergantian setiap minggunya.

Jadi kesimpulannya, dari fenomena di atas, bahwa perlu adanya sebuah penelitian memberikan informasi mengenai perbandingan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar terhadap ketiga perbedaan waktu pembelajaran PJOK di sekolah pada masa ini sehingga sebagai masukan bagi pengembangan kurikulum PJOK di sekolah dasar juga masukan bagi guru PJOK.

Maka, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar berdasarkan Waktu Pembelajaran PJOK di Sekolah”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan judul penelitian ini, maka masalah-masalah yang teridentifikasi dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah pada waktu pagi hari?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah pada waktu siang hari?
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah pada waktu pagi-siang hari (bergantian)?

4. Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berdasarkan waktu pembelajaran PJOK di sekolah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah pada waktu pagi hari.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah pada waktu siang hari.
3. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah pada waktu pagi dan siang hari.
4. Mengetahui apakah adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan waktu pembelajaran PJOK di sekolah.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi rumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, maka manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini yaitu:

1.4.1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan bagi masyarakat, akademisi khususnya guru, dan dijadikan sebagai sumber rujukan bagi peneliti lain untuk meneliti variabel yang relevan dalam mendapatkan informasi tentang waktu pelaksanaan olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani khusus pada anak usia sekolah dasar.

1.4.2. Secara Praktis

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi juga menambah wawasan dalam perbedaan waktu pelaksanaan PJOK terhadap kebugaran jasmani khususnya pada anak sekolah dasar.
2. Bagi siswa, melalui penelitian ini peneliti berharap siswa menambah ilmu pengetahuan dalam menjaga kebugaran jasmani mereka meskipun dalam waktu pagi atau siang hari dalam melaksanakan pembelajaran PJOK.
3. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan menjadi sebuah pengingat bagi guru PJOK agar pembelajaran dalam waktu siang atau pagi hari tetap bisa memberikan

manfaat yang baik terhadap kebugaran jasmani siswa.

1.4.3. Secara Kebijakan

Manfaat kebijakan dari penelitian ini yaitu dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi sekolah dasar mengenai perbandingan waktu pembelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa dan memberikan masukan mengenai jam pelaksanaan PJOK yang seperti apa agar anak baik tidak hanya akademik namun dalam pembelajaran PJOK untuk memenuhi kebutuhan jasmani nya.

1.4.4. Secara Segi Isu serta Aksi Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan kepada masyarakat umum khususnya orang tua siswa mengenai pentingnya waktu melakukan aktivitas fisik dan beristirahat agar kebugaran jasmani anak tetap terjaga.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi berisikan tentang seluruh isi skripsi dan pembahasannya. Struktur organisasi skripsi dipaparkan dengan jelas sesuai penulisan yang berisi urutan penulisan dari bagian bab dimulai bab I - bab V.

Bab I berisikan penjelasan mengenai pendahuluan. Merupakan bagian awal skripsi yang menjelaskan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II mengkaji teori-teori yang terdiri dari hakekat dari kebugaran jasmani yang meliputi pengertian, komponen, serta pengaruh, lalu membahas dampak olahraga diwaktu pagi hari dan siang hari, karakteristik anak usia 9-12 tahun, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis.

Bab III bagian ini menjelaskan bagian yang ada di metode penelitian. Bab ini berisi tentang desain penelitian, metode penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan rancangan analisis data.

Bab IV ini mengemukakan hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data, serta analisis temuan, dan pembahasannya.

Bab V merupakan bagian akhir dari penelitian yang menyajikan kesimpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran penulis .