

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga (Santosa, dkk. 2014, hlm. 31).

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong (Ahmad, dkk. 2014, hlm. 63).

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan, karena mereka adalah aset yang sangat berharga bagi generasi penerus bangsa, oleh karena itu untuk peningkatan dan pembinaan olahraga harus dilakukan sejak usia dini. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan, karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik (Cerika, 2016, hlm. 41).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Perbedaan faktor yang ada di lapangan diantaranya adalah makanan, istirahat dan berolahraga/ aktivitas. Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta

didik tentunya berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik. Peserta didik yang bersekolah di kota dengan lingkungan yang menyediakan begitu banyak makanan yang bervariasi akan mempengaruhi minat peserta didik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Peserta didik yang bersekolah di kota cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Banyak hal yang dapat mendukung pernyataan tersebut, di antaranya adalah karena kesibukan kedua orang tua yang tidak sempat membuatkan makanan, uang jajan yang lebih untuk membeli makanan cepat saji, dan bentuk hingga rasa makanan cepat saji yang sangat bervariasi. Padahal makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang bersekolah di desa. Peserta didik yang bersekolah di desa belum mengenal banyak jajanan maupun makanan yang bervariasi seperti di kota. Peserta didik yang bersekolah di desa masih mengonsumsi makanan yang alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik (Suharjana, dkk. 2016, hlm. 17).

Faktor selanjutnya adalah istirahat, peserta didik yang bersekolah di desa mempunyai tingkat istirahat yang bisa dibilang lebih baik dari pada peserta didik yang bersekolah di kota. Peserta didik yang bersekolah di kota biasanya mempunyai aktivitas akademik yang lebih banyak dari pada peserta didik yang bersekolah di desa. Contohnya mengerjakan PR dari sekolah sampai larut malam, jadi peserta didik tidak mempunyai waktu tidur atau waktu istirahat yang cukup.

Faktor berolahraga/ aktivitas, faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan paling mempunyai perbedaan besar bagi peserta didik yang bersekolah di kota dan di desa. Peserta didik yang bersekolah di desa pastinya mempunyai aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang lebih besar dari pada peserta didik yang bersekolah di kota. Peserta didik di kota biasanya lebih mementingkan hal akademis (belajar, les, dll) dari pada bermain keluar rumah. Berbeda dengan peserta didik di desa yang lebih sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain, membantu orang tua di ladang, dll (Suharjana, dkk. 2016, hlm. 53).

Selain itu letak geografis suatu daerah juga menjadi salah satu faktor tingkat kebugaran jasmani seseorang, orang yang tinggal di perkotaan cenderung lebih memikirkan kesehatan dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas fisik antara lain di gym, sekolah sepak bola (SSB), dan kelas senam. Tetapi, di perkotaan tingkat polusi juga tinggi dan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Berbeda dengan di desa, udara di pedesaan masih sangat alami dan

tidak terkontaminasi oleh polusi dari kendaraan. Aktivitas jasmani masyarakat desa juga lebih banyak daripada masyarakat kota. Secara umum masyarakat desa berpegi dengan berjalan kaki dan berprofesi antara lain sebagai petani dan tukang angkut barang Jadi, intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan lebih banyak dan tentu saja akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani (Brian, 2015. hlm. 72).

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat di peroleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar (Suharjana, dkk. 2016, hlm. 65).

Kebugaran Jasmani sangat penting bagi kehidupan sehari-hari seseorang, maka setiap orang harus menyadari bahwa untuk melakukan aktivitas dengan baik perlu menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani harus sudah di terapkan sejak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian guru pendidikan jasmani ialah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Sekolah di Indonesia sekarang sudah mulai memperhatikan tujuan tersebut, antara lain melalui pengalaman praktik pembinaan kebugaran jasmani.

Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, peserta didik di harapkan dapat menghilangkan beban atau stres pada mata pelajaran yang lainnya dan dapat bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan meningkatkan kemampuan berpikir pada mata pelajaran yang lain. Selain itu, juga di harapkan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan prestasi akademik peserta didik.

Sesuai kenyataan di lapangan peserta didik SDN Pasir Angin 04 pada saat pelajaran olahraga banyak peserta didik kurang aktivitas fisik dan terbatasnya fasilitas olahraga seperti lapangan kecil, alat olahraga tidak terfasilitasi dan sebagainya. Sehingga, peserta didik bergantian melakukan olahraga atau aktivitas fisik menjadi kurang maksimal, banyak dari peserta didik SDN Pasir Angin 04 yang mengalami obesitas dan tubuh tidak bugar karena kurangnya aktivitas yang dilakukan. Sarana prasarana di SDN Pasir Angin 04 dalam bidang olahraga juga menunjang, selain itu

letaknya yang berada jauh dari pusat kota membuat SDN Pasir Angin 04 sangat sulit menggunakan fasilitas umum seperti alun-alun kota untuk di jadikan tempat pembelajaran olahraga. Selain itu sarana lain seperti bola, kerucut, matras, dll juga sangat tidak terfasilitasi di SDN Pasir Angin 04.

*Life skills* merupakan suatu kemampuan untuk menyusun pola pikir dan perilaku sehingga menjadi serangkaian kegiatan yang terintegrasi dan dapat di terima oleh lingkungan budaya setempat atau mempunyai tujuan interpersonal. Selain itu, kecakapan hidup dapat di definisikan sebagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan secara lebih efektif (Syarief, dkk. 2018, hlm. 15).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai di perlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu (1) Makan; (2) Istirahat; dan (3) Berolahraga (Irianto, 2016, hlm. 53).

Selain tingkat kebugaran jasmani, *life skill* juga dapat mempengaruhi pada siswa di SD Pasir Angin 04. *Life skill* merupakan kecakapan dan kemampuan yang di miliki oleh seseorang untuk mau dan berani menghadapi problema hidup dan kehidupan secara wajar tanpa merasa tertekan. Selanjutnya, orang tersebut secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi sehingga akhirnya mampu mengatasinya.

Pendidikan *life skill* adalah pendidikan yang memberikan bekal dasar dan latihan yang di lakukan secara benar kepada masyarakat tentang kehidupan yang dibutuhkan dan berguna bagi perkembangan kehidupan bangsa dan negara. Dengan demikian pendidikan *life skill* harus dapat merefleksikan kehidupan nyata dalam proses pengembangan diri agar masyarakat memperoleh kecakapan hidup tersebut, sehingga siap untuk hidup di tengah-tengah masyarakat modern (Gufon, dkk. 2020, hlm. 81).

Keterampilan Hidup atau *Life Skill* bagi generasi muda (remaja) sangatlah penting untuk di miliki dan di kembangkan. Hal ini di dasarkan atas peran sertanya yang penting dalam proses pembangunan suatu bangsa. Di lihat dari pengertiannya keterampilan hidup atau *life skill* adalah berbagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat berperilaku positif dan beradaptasi dengan lingkungan, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif. Dari definisi sederhana tersebut, keterampilan yang dapat di golongan ke dalam keterampilan hidup sangat beragam tergantung pada situasi dan kondisi maupun budaya masyarakat setempat (Depdiknas, 2008, hlm. 121).

*Life Skill* merupakan kemampuan yang di perlukan sepanjang hayat, kemampuan berkomunikasi yang efektif, kemampuan bekerja sama, memiliki kecakapan untuk bekerja, memiliki karakter, dan cara-cara berfikir analitis dan logis. Selain itu cakupan life skills amat luas, meliputi keterampilan, berkomunikasi, keterampilan mengambil keputusan, keterampilan mengelola waktu dan sumber, serta keterampilan merencanakan. Keterampilan-keterampilan tersebut dapat di himpun menjadi satu keterampilan yang sangatlah berguna yakni keterampilan berwirausaha. Ketika seorang mampu mengupayakan potensi dirinya untuk berwirausaha, secara tidak langsung ia sudah memiliki keterampilan berkomunikasi, keterampilan mengambil keputusan, keterampilan mengelola waktu dan sumber, serta keterampilan merencanakan (Gufron, dkk. 2020, hlm. 52).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Widaningsih, dkk. 2022), yang menyatakan bahwa konsep kecakapan hidup dalam ranah pendidikan olahraga sangat terbatas. Temuan ini mendukung para peneliti sebelumnya yang menyatakan bahwa diskusi tentang kecakapan hidup dalam pendidikan olahraga telah muncul dalam beberapa dekade terakhir, namun implementasinya dalam kaitannya dengan PYD masih membutuhkan penyelidikan. Penelitian lanjutan dari (Ronkainen, dkk. 2019). PYD (*Positive Youth Develoment*) merupakan sebuah gagasan yang luas yang di dalamnya mencakup pengembangan kompetensi hidup yang mendasar yang perlu di miliki oleh remaja dalam olahraga yang dapat membantu mereka dalam menjalani kehidupannya (Hudaya, 2018, hlm. 65). Oleh karena itu, konsep kecakapan hidup dan PYD (*Positive Youth Develoment*) bersifat saling berhubungan dan dapat menjadikan seseorang menjadi lebih positif dalam menjalani kehidupannya saat ini maupun di masa mendatang.

Sejalan dengan pemaparan masalah di atas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Profil Tingkat Kebugaran Dan *Life Skill* Pada Siswa SDN Pasir Angin 04”.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Pasir Angin 04 berjenis kelamin laki-laki?
2. Bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Pasir Angin 04 berjenis kelamin Perempuan?
3. Bagaimana profil Kecakapan personal pada siswa SDN Pasir Angin 04?

4. Bagaimana profil Kecakapan sosial pada siswa SDN Pasir Angin 04?
5. Bagaimana profil Kecakapan akademik pada siswa SDN Pasir Angin 04?
6. Bagaimana profil Kecakapan vokasional pada siswa SDN Pasir Angin 04?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini harus mempunyai tujuan yang menjadi acuan masalah yang di teliti, maka tujuan yang ingin dicapai dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Pasir Angin 04 berjenis kelamin laki-laki?
2. Untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Pasir Angin 04 berjenis kelamin Perempuan?
3. Untuk mengetahui profil Kecakapan personal pada siswa SDN Pasir Angin 04?
4. Untuk mengetahui profil Kecakapan sosial pada siswa SDN Pasir Angin 04?
5. Untuk mengetahui profil Kecakapan akademik pada siswa SDN Pasir Angin 04?
6. Untuk mengetahui profil Kecakapan vokasional pada siswa SDN Pasir Angin 04?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat dan berguna bagi pihak-pihak yang berkaitan. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

### **1.4.1 Dilihat dari Segi Teori**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada diranah pendidikan dan menambah pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya tentang sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

### **1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan**

Dapat di jadikan gambaran bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani untuk memenuhi, merawat dan memperhatikan tuntutan kurikulum dan dapat menambah referensi di perpustakaan sebagai bahan bacaan

### **1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik**

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan mutu dan kualitas sarana dan prasarana pendidikan jasmani di negara Indonesia.

### **1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial**

Sebagai tambahan pengetahuan, wawasan dan kajian ilmu tentang sarana dan prasarana serta hasil belajar, sehingga dapat menambah kelengkapan dari ilmu pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya.

## **1.5 Stuktur Organisasi**

Stuktur organisasi proposal skripsi menyajikan urutan bab dalam penyusunan skripsi yang terdiri dari tiga bab. Adapun uraian dari masing–masing bab adalah sebagai berikut:

### **1. BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini mencakup latar belakang penelitian berkaitan dengan fenomena yang diamati sesuai permasalahan yang ada berdasarkan fakta di lapangan, mencari gagasan tentang penelitian, menentukan tujuann, harapan dan manfaat dari penelitian

### **2. BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Bab ini membahas tentang kajian teori yang meliputi studi literatur untuk memberikan landasan teoritis, penelitian terkait untuk mengetahui hasil penelitian sebelumnya, alur

pemikiran untuk menjelaskan hubungan antarvariabel, dan hipotesis untuk memprediksi hasil penelitian

### 3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan tentang pendekatan penelitian, tata cara penelitian, sasaran dan sampel, langkah-langkah penelitian, alat ukur, cara memperoleh data, dan cara menganalisis data

### 4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang telah dilakukan, termasuk pembahasan dan analisis data, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang temuan penelitian.

### 5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab ini membahas kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang temuan penelitian.