

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien, untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa terlalu lelah (Lengkana & Muhtar, 2021, hlm. 4). Kebugaran jasmani menyebabkan seseorang dapat melakukan aktivitas lain setelah beristirahat dari aktivitasnya yang telah dilakukan (Sinuraya & Barus, 2020, hlm. 24). Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan hampir di setiap daerah.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk menjaga kesehatan. Seperti halnya makan, olahragapun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga (Santoso, 2019, hlm. 36). Olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja, dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Olahraga dapat dilakukan di lapangan, halaman rumah hingga di dalam kamar sekalipun. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial (Lema & Cahya, 2019, hlm. 2). Olahraga yang sistematis akan mendorong dan membina serta mengembangkan potensi jasmani dan sosial pada setiap individu. Dengan olahraga yang teratur dan berpola hidup sehat maka akan meningkatkan kualitas kebugaran seseorang dengan meningkatnya kemampuan tubuh dalam menjalani aktivitas fisik sehari-hari menjadi tidak mudah lelah.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam beraktivitas dan dapat melakukan aktivitas lebih lama dibanding orang dengan tingkat kebugaran jasmani yang buruk. Dengan perkembangan teknologi saat ini, memudahkan masyarakat untuk melakukan kegiatan sehingga mengakibatkan kurang bergerak yang mengakibatkan kurangnya kebugaran

jasmani pada manusia (Majid, 2020, hlm. 75). Dampak lainnya yang terjadi adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak yang hampir terjadi seluruh dunia, penyebab utamanya adalah mereka kurang aktif bergerak dan memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menggunakan jasmaninya (Supariyadi, dkk. 2021, hlm. 61).

Kebugaran jasmani merupakan faktor pendukung seorang siswa agar dapat mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang untuk siswa agar mampu mencapai hasil belajar yang baik (Ananda, 2023, hlm. 87). Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya (Ashar & Indarto, 2024, hlm. 543). Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani yaitu selain dari penguasaan keterampilan gerak dasar, juga kondisi fisik yang baik juga dapat berpengaruh pada hasil belajar siswa (Supariyadi, dkk. 2021, hlm. 61). Peran pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada badan saja namun secara lebih dari itu, hal tersebut di dukung oleh teori dalam pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan pendidikan jasmani dalam meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dan dalam mengajar siswa untuk mengelola resiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan (Green, 2008, hlm. 10).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan yang dalam aktivitasnya mengutamakan kegiatan fisik dan pola hidup sehat. 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 (Sulistiono, 2014, hlm. 224). Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks (Nur, dkk. 2018, hlm. 93). Pendidikan jasmani secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan,

kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Namun dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di Indonesia terasa masih belum cukup memuaskan apabila dibandingkan dengan mata pelajaran lain atau dibandingkan dengan perannya sebagai bagian dari pendidikan secara umum. Kekurangan tersebut tampak dalam beberapa aspek seperti Ketimpangan dalam alokasi waktu untuk pendidikan jasmani dibanding bidang studi yang lainnya dan pendidikan jasmani yang dianggap kurang penting.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak dibutuhkan oleh anak untuk kelancaran laju pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Selain hal tersebut, kebugaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terkena penyakit dan membuatnya selalu dalam keadaan sehat yang sangat dibutuhkan untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu anak dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Proses pembelajaran kebugaran jasmani sejak dini kepada siswa akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kebugaran siswa dan merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar, sehingga siswa dapat mengerjakan tugas sekolah maupun kegiatan lainnya dengan baik.

Proses pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar sangat mempengaruhi perkembangan siswa dan untuk mengetahui kemampuan, ketrampilan atau bakat siswa dibidang olahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran dari proses pembelajaran pendidikan jasmani, seperti penguasaan guru terhadap materi pembelajaran, minat siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, fasilitas, alat-alat olahraga dan ruang.

Setelah dilakukan observasi di Sekolah Dasar Negeri Neglasari di temukan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah faktor lingkungan rumah yang kebanyakan siswa setelah pulang ke rumah mereka dibiarkan bermain HP sehingga anak nyaman dan malas gerak tidak bermain melakukan aktivitas gerak dan di sekolah juga pada saat pembelajaran olahraga aktivitas mereka terbatas karena kurangnya fasilitas dan alat-alat olahraga. Oleh

karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Chantika, dkk (2024, hlm 184-190) mencari tahu Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai di Padang.

Berdasarkan latar belakang yang telah yang telah dipaparkan tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Profil Kebugaran Jasmani Siswa SDN Neglasari Kab. Bandung”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti sangat tertarik dalam pembahasan tersebut. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Siswa SDN Neglasari Kab. Bandung”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini perlu adanya tujuan yang berfungsi sebagai acuan terhadap masalah yang akan diteliti, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan terarah dalam mencari dan mengolah data.

### **1.3.1 Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis maupun bagi pembaca, tentang Kebugaran Jasmani Siswa SDN Neglasari Kab. Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Untuk mengetahui bagaimana Kebugaran Jasmani Siswa SDN Neglasari Kab. Bandung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini memiliki beberapa manfaat sebagai berikut :

#### **1.4.1 Dilihat Dari Segi Teori**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan tentang bagaimana Kebugaran Jasmani Siswa SDN Neglasari Kab. Bandung.

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

Dengan adanya penelitian ini diharapkan orang tua memantau kegiatan anak untuk selalu beraktifitas sehingga kebugaran jasmani tetap terjaga.

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

Diharapkan dapat melakukan aktivitas gerak di rumah agar kondisi kebugaran jasmani tetap terjaga

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

Dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui kebugaran jasmani siswa SDN Neglasari seperti apa dan dapat menjadi referensi untuk penelitian yang akan datang.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Gambaran lebih jelas mengenai isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam struktur organisasi skripsi sebagai berikut:

#### **1.1.1 BAB I Pendahuluan**

Pada bab ini membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi dari kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

#### **1.1.2 BAB II Kajian Pustaka**

Pada bab ini mengemukakan konsep atau teori-teori pendukung, penelitian terdahulu yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

#### **1.1.3 BAB III Metode Penelitian**

Pada penelitian ini membahas mengenai metodologi penelitian yang dibahas oleh peneliti secara mendalam yang meliputi: desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data yang digunakan dalam penelitian kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

#### **1.1.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan**

Pada bab ini membahas mengenai pengolahan data dan analisis data yang akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan tentang hasil pengolahan dan analisis data mengenai kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

#### **1.1.5 BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi**

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis serta mengemukakan implikasi dan rekomendasi tentang kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.