

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang sangat penting bagi perilaku hidup sehat bagi setiap orang. Pastikan aktivitas fisik ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Aktivitas fisik adalah perilaku multidimensi yang kompleks, berbagai jenis-jenis aktivitas fisik yang meliputi: 1) Aktivitas pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mencuci, berkebun. 2) Transportasi seperti berjalan kaki, atau bersepeda. 3) Kegiatan rekreasi seperti lari dan berenang (Rismayanthi, 2018). Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan, peningkatan aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya faktor risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe II, penyakit kardiovaskular, kelebihan berat badan dan obesitas (Soesmith, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak-anak dapat mengungkapkan ekspresi dirinya dan hal ini akan dapat membentuk karakter anak dalam menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya (Rachmalia dan Fitri, 2012). Jadi, aktivitas fisik pada anak-anak selain dapat mengurangi risiko terjadinya *overweight* dan obesitas, juga dapat membantu anak untuk mendapatkan teman baru dan belajar untuk bersosialisasi dengan teman sebaya (O'Malley, 2015).

Penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu bagian penting dari tujuan bangsa dengan menjadikan anak sebagai salah satu investasi masa depan bangsa. Anak merupakan karakteristik yang unik untuk dijadikan sebuah kajian dalam mendukung perkembangan suatu negara. Dalam rangka mempersiapkan anak ke masa depan, Bangsa Indonesia mendasari anak dengan pendidikan. Pendidikan merupakan bagian dari kehidupan anak-anak yang dapat mendampinginya untuk menjadi generasi yang unggul. Khusus untuk anak usia dini, mereka memiliki kemampuan belajar yang sangat tinggi dan memiliki rasa ingin tahu yang besar.

Perkembangan fisik merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak di Taman Kanak-kanak (TK) dan Sekolah Dasar (SD). Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan fisik akan berkembang secara otomatis dengan bertumbuhnya usia anak merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan fisik

meliputi perkembangan motorik, perkembangan motorik adalah perubahan yang terjadi secara progresif pada kontrol dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor kematangan dan latihan atau pengalaman selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan atau pergerakan yang dilakukan (Hildayani, 2016).

Perkembangan fisik pada anak perlu adanya bantuan dari para pelatih atau pendidik di lembaga pendidikan. Pemberian rangsangan pendidikan yang diberikan dapat berupa kegiatan-kegiatan yang mengacu pada enam aspek pengembangan yang termasuk di dalamnya adalah hal fisik motorik, itu adalah modal dasar anak untuk menunjang perkembangan kehidupannya di masa mendatang (Dewi, 2017). Hal yang perlu mendapat bantuan adalah bagaimana jenis latihan yang sesuai bagi anak usia dini dan bagaimana kegiatan fisik yang menyenangkan bagi anak. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan fisik sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini. Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya.

Dengan meningkatnya perkembangan tubuh, baik menyangkut ukuran berat dan tinggi, maupun kekuatannya memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi terhadap lingkungan dengan tanpa bantuan orang tua. Perkembangan sistem syaraf pusat memberikan kesiapan kepada anak untuk lebih dapat meningkatkan pemahaman dan penguasaan terhadap tubuhnya.

Pada zaman sekarang pola hidup sehat semakin berkurang dengan adanya teknologi yang instan dan kebiasaan sehari-hari yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran karena pola hidup yang tidak sehat. Pada pelajar terutama jenjang Sekolah Dasar (SD) tingkat kesegaran yang baik sangat diperlukan untuk membantu proses pembelajaran, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik, menerima materi yang diajarkan oleh guru, dan melakukan gerakan-gerakan fisik yang terdapat di pembelajaran Pendidikan Jasmani guna memperoleh prestasi secara optimal. Hal ini menjadi sangat penting mengingat pada usia tersebut menjadi fondasi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal. Akibat perubahan teknologi yang semakin canggih, peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu luang hanya untuk bersosial media, bermain *game online* sampai larut malam, ataupun hal-hal yang kurang bermanfaat (Lukoff, 2018). Hal tersebut mengakibatkan peserta didik menjadi malas untuk beraktivitas, kurang berolahraga, dan kurang istirahat, bahkan banyak peserta didik menderita insomnia (Jaradat, 2020).

Disisi lain juga pada kenyataannya sangat sedikit para orang tua yang memperhatikan aktivitas anaknya. Orang tua kurang mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua lebih cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki (Novrinda, 2017).

Salah satu masalah anak usia sekolah adalah adanya perubahan gaya hidup dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* yang menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik dan terjadinya obesitas pada anak seperti yang ditemukan di Surabaya (Putra, 2018), Jawa Barat (Yulia, 2018), dan terakhir DKI Jakarta (Maritasari, 2019). Beberapa faktor diketahui menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik pada anak yaitu waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi, menggunakan komputer maupun *gadget* untuk bermain *game* menjadi faktor utama yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik (Bergmann, 2013) dalam (Putra, 2018) dan (Maritasari, 2019). Melihat masih kurangnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah maka diperlukan upaya promotif yang ditunjukkan untuk memotivasi dan meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak mengenai aktivitas fisik.

Secara umum aspek perkembangan anak usia dini terdiri dari aspek kognitif, bahasa, motorik, seni, sosial emosional serta moral agama (Mursyid, 2015). Pada aspek kognitif prasekolah sudah berkembang dengan baik. Ditandai dengan kemampuan mengenali kata dengan suara yang serupa, sudah bisa berhitung sampai 20, sudah memahami urutan kejadian sehari-hari meski belum terlalu paham konsep waktu seperti tadi, sekarang atau kemarin. Pada usia ini juga sudah mampu bermain *puzzle* dan memasangkannya dengan sesuai. Dan di usia 5 tahun, dengan rangsangan dan stimulasi yang diberikan oleh guru maupun orang tua, kemampuan mereka semakin bertambah. Bisa menghitung sampai 50, mulai tertarik dan paham angka dan huruf, dan menunjukkan ketertarikannya untuk belajar.

Pada aspek perkembangan bahasa, anak usia 4 tahun sudah mahir dalam berbahasa. Mereka sudah bisa menggunakan struktur kalimat yang rumit dan menggunakan ketenangan waktu. Dan mereka sudah mampu mengekspresikan wajah dan nada suara. Berbisik, merajuk, berteriak maupun menyanyi lagu kesukaan mereka dengan lancar. Sedangkan saat usia mereka 5 sampai 6 tahun, mereka sudah mahir menceritakan kejadian yang dialami, paham lelucon, dan sering melontarkan humor-humor ringan. Mereka juga sudah paham akan orang-orang terdekatnya.

Aspek fisik atau motorik yang paling menonjol dari usia ini adalah nafsu makanya yang meningkat. Karena di usia ini kebutuhan kalori mereka meningkat seiring dengan perkembangan fisik dan otak mereka. Rata-rata per harinya mereka membutuhkan 1700-1800 kalori. Sedangkan untuk motoriknya, ada beberapa hal yang sudah mereka bisa lakukan, di antaranya mampu berdiri di atas satu kaki, berjalan maju di atas garis lurus, mahir menaiki tangga, melompat dengan ketinggian 15-30 cm, melempar dan menangkap bola dengan baik, memegang pensil dengan sempurna, menulis beberapa huruf dan angka, kemampuan tangan yang semakin terampil.

Pada aspek sosial emosional, di usia prasekolah anak sangat senang bermain di luar rumah, bertemu dengan teman baru dan berteman dengan mereka. Meski belum terlalu intens dalam bermain bersama dan masih sering berubah-ubah, tapi mereka sudah cukup baik jika bermain dan bekerja kelompok. Dan mereka sudah mulai memilih teman dekat dan sahabat mereka. Pada usia 5-6 tahun, anak sudah benar-benar memilih sahabat untuk dirinya. Dalam bermain dan bekerja kelompok pun mereka sudah tidak malu lagi dalam menunjukkan ide dan partisipasinya. Mereka mampu menghibur orang lain dan sudah ada keinginan dalam dirinya terlihat menonjol dan berprestasi.

Menyadari kondisi anak usia dini saat ini banyak ditemui jarang melakukan aktivitas yang baik dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang ringan seperti bermain *handphone* dan tiduran. Data (Kementrian Kesehatan RI, 2018) menunjukkan aktivitas fisik pada usia 6-12 tahun di Indonesia yaitu sebanyak 33,5% anak kurang melakukan aktivitas fisik. Sementara di Jawa Barat, teridentifikasi sebanyak 37,49% anak kurang melakukan aktivitas fisik dan untuk Bandung data anak dengan aktivitas fisik yang kurang sebanyak 33,39%.

Kondisi kurang gerak tersebut menimbulkan dampak negatif bagi anak sekolah dasar kelas bawah. Anak lebih cenderung bermain di rumah dengan *gadget*, menonton televisi atau melakukan aktivitas lain yang tidak berat. Akibatnya, hal ini berdampak pada kejadian berat badan lebih pada anak. Menurut (Novrialdy, 2019) menegaskan bahwa anak-anak atau remaja yang selalu bermain *game online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat dari kurangnya aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, dan sering terlambat makan. Di sisi lain dengan pesatnya perkembangan teknologi dan musibah yang baru saja dialami dalam beberapa tahun lalu dengan adanya *pandemic* membuat anak hanya diam di dalam rumah tidak bisa melakukan aktivitas di luar rumah. Hal ini sesuai dengan pendapat (Hardinsyah, 2016) keterbatasan lapangan bermain dan perkembangan teknologi menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik

anak. Penggunaan *gadget* dapat memberikan dampak intensitas anak dalam bergerak menjadi kurang. Hal ini dikarenakan anak lebih sering menggunakan *gadgetnya* dibanding bermain dengan temannya. Intensitas penggunaan *gadget* yang lebih banyak ada dugaan dapat memberikan efek penurunan kognitif dan kecenderungan tingkat stress anak meningkat.

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh menghabiskan lebih sedikit energi, yang dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan jika asupan kalori tidak seimbang dengan pengeluaran energi. Pola aktivitas yang kurang menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh. Upaya meningkatkan aktivitas fisik sejak anak-anak termasuk saat usia prasekolah, akan dapat menjaga agar anak-anak tetap memiliki aktivitas fisik yang cukup dalam upaya pencegahan obesitas (Faizah, 2014).

Selain itu kegiatan aktivitas fisik dapat dibagi menjadi aktivitas fisik aerobik dan anaerobik, aktivitas pembentukan otot dan tulang, pelatihan keseimbangan dan fleksibilitas, dan sebagainya berdasarkan efek fisiologisnya. Aktivitas fisik yang teratur juga mempengaruhi kualitas hidup bagi kesehatan anak. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hidup dan kebugaran anak dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang baik dan dilakukan secara teratur. (Gu, 2016). Aktivitas fisik adalah prasyarat penting kesehatan manusia. Ini berlaku untuk semua kategori umur, termasuk anak pubertas, secara umum diasumsikan bahwa semakin banyak orang aktif, semakin bugar kondisi tubuh manusia.

Periode usia 6-12 tahun merupakan masa peralihan dari prasekolah ke masa Sekolah Dasar. Masa ini juga dikenal dengan masa peralihan dari kanak-kanak awal ke masa kanak-kanak akhir sampai menjelang masa prapubertas. Pada umumnya setelah mencapai usia 6 tahun, perkembangan jasmani dan rohani anak telah semakin sempurna. Pertumbuhan fisik berkembang pesat dan kondisi kesehatannya pun semakin baik, artinya anak menjadi lebih tahan terhadap berbagai situasi yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mereka. Dengan kita mengetahui tugas perkembangan anak sesuai dengan usianya maka sebagai orang tua maupun guru dapat memenuhi kebutuhan apa yang diperlukan dalam setiap perkembangannya agar tidak terjadi penyimpangan perilaku.

Anak pada kelompok usia 6-9 tahun sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain di luar, pengaruh-pengaruh lingkungan di sekitarnya sangat mempengaruhi kepada mereka. Masa

kanak-kanak adalah masa yang paling krusial dalam proses tumbuh kembangnya, baik secara fisik, psikis maupun sosial. Anak harus dilatih dan diberikan banyak pengalaman dan penguasaan gerak dasar yang bermanfaat bagi dirinya di masa yang akan datang. Pengalaman dan penguasaan gerak yang dikuasai oleh anak sejak dini akan dibawanya ke tahap selanjutnya untuk berkompetisi dan mempertahankan hidup.

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Anak usia SD (6-12 tahun) disebut sebagai masa anak-anak (*middle childhood*), pada masa inilah disebut sebagai usia matang bagi anak-anak untuk belajar. Hal ini dikarenakan anak-anak menginginkan untuk menguasai kecakapan-kecakapan baru yang diberikan oleh guru di sekolah, bahwa salah satu tanda permulaan periode bersekolah ini ialah sikap anak terhadap keluarga tidak lagi egosentris melainkan objektif dan empiris terhadap dunia luar.

Perkembangan gerak dimasa anak-anak sangat menonjol, terutama pada kemampuan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Penyempurnaan atau perbaikan gerak dasar terjadi pada masa anak-anak. Menjelang masa remaja gerak yang makin kompleks bisa dikuasai dengan kemampuan memanfaatkan keterampilan gerak sesuai dengan kebutuhannya. Pada akhirnya masa awal dewasa berbagai organ tubuh mencapai puncak perkembangan fungsi, dan fisik mencapai puncak kematangannya. Usia dini adalah masa yang paling tepat untuk menstimulasi perkembangan individu. Agar dapat memberikan berbagai upaya pengembangan, maka perlu diketahui tentang perkembangan-perkembangan yang terjadi pada anak usia dini. Menurut Gallahue dalam (Bakhtiar, 2015), keahlian gerak dasar yang sangat berarti untuk anak usia dini dibagi atas 2 wujud ialah lokomotor dan objek kontrol. Tindakan tersebut antara lain: lari (*running*), pacu kuda (*gallop*), melompat berjinjit (*hopping*), dan melompat ke satu arah (*jumping horizontal*). Sebaliknya objek kontrol ialah objek manipulasi gerakan, termasuk gerakan melempar bola dari atas (*overarm throw*), menendang bola (*kicking*), menendang bola keluar sebelum bola menyentuh tanah (*punting*), memukul bola yang diam (*sidearm striking a stationary ball*), memukul bola dari atas dengan posisi diam (*overarm striking a stationary ball*), menggenggam, meremas (*grasping*), serta menangkap (*catching*).

Hasil tinjauan Bremer dan Caine menyimpulkan bahwa empat dari lima hasil studi mengindikasikan adanya korelasi positif antara keterampilan gerak dasar dengan aktivitas fisik (Bremer, 2016). Jika anak memiliki keterampilan gerak dasar yang baik maka hal tersebut akan mendorong pola konsistensi mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Selanjutnya aktivitas fisik yang dilakukan secara berkala inilah yang akan mendorong kualitas hidup sehat serta pada akhirnya akan membantu mereka dalam tugas gerak sehari-hari. Kajian dengan hasil serupa juga dilakukan oleh Barnett, dkk menyatakan bahwa kemampuan gerak motorik yang dimiliki oleh anak akan menentukan kebiasaan mereka dalam melakukan aktivitas fisik pada saat mereka remaja Barnett (2009). Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, keterampilan gerak dasar (motorik) menjadi sangat penting untuk diajarkan kepada siswa sekolah dalam rangka membekali mereka untuk menghadapi tantangan-tantangan aktivitas fisik dalam hidupnya.

Perubahan-perubahan pada pertumbuhan anak memerlukan proses yang panjang dan progresif. Maka diperlukannya pendidikan dalam mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam dunia pendidikan. Pendidikan memiliki peran yang penting dalam mewujudkan salah satu tujuan negara yaitu menjadikan generasi unggul. Salah satu kajian pendidikan anak adalah aktivitas fisik yang dikemas dalam pendidikan formal maupun non formal. Aktivitas fisik anak ini dapat memberikan rangsangan dalam tumbuh kembang anak yang difasilitasi melalui pendidikan.

Pendidikan pada dasarnya adalah proses penyiapan subjek didik menuju manusia masa depan yang bertanggung jawab. Agar tujuan dan sasaran pendidikan dapat tercapai maka dibutuhkan perbaikan kualitas pengajaran dan pembelajaran sebagai implementasi nyata pendidikan di tingkat sekolah, kelas, dan mata pelajaran. Pendidikan di sekolah sangat penting utamanya terdapat pada mata pelajaran yang harus dipelajari oleh peserta didik dan salah satunya adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang ada di sekolah.

Salah satu kajian pendidikan anak adalah aktivitas fisik yang dikemas dalam pendidikan formal maupun non formal. Aktivitas fisik anak ini dapat memberikan rangsangan dalam tumbuh kembang anak yang difasilitasi melalui pendidikan. Pemberian pendidikan formal dan non formal diharapkan menjadikan pertumbuhan dan perkembangan anak semakin maksimal, sehingga menciptakan generasi yang unggul. Pendidikan formal untuk anak didapatkan dari lembaga pemerintah dalam bentuk sekolah. Sedangkan pendidikan non formal anak didapatkan di luar sekolah seperti di lingkungan keluarga, masyarakat dan lembaga pelatihan. Melalui

pendidikan formal dapat memfasilitasi aktivitas fisik anak dengan pendidikan jasmani. Guru sebagai fasilitator mengedepankan pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pendidikan jasmani dengan memberikan aktivitas fisik. Hal tersebut merupakan karakter anak di mana masih aktif bergerak, sehingga aktivitas fisik selalu melekat pada anak. Selanjutnya dalam pendidikan non formal dapat di dampingi oleh orang tua dengan menjaga aktivitas fisik anak di luar dari pendidikan formal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yaitu faktor internal yang terdiri dari perbedaan ras/etnik atau bangsa, keluarga, usia dan jenis kelamin Rohan (2013). Selain dari faktor internal, ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu yang pertama faktor lingkungan yang di dalamnya berisi faktor fisik (keadaan di rumah). Faktor kedua yaitu faktor psikososial diantaranya stimulasi, motivasi belajar, ganjaran maupun hukuman yang wajar, kelompok sebaya, sekolah, cinta dan kasih sayang, kualitas interaksi anak-orang tua, dan yang ketiga adalah faktor keluarga diantaranya pekerjaan pendapatan keluarga, pendidikan ayah dan ibu, jumlah saudara, jenis kelamin dalam keluarga (Cahyaningsih, 2011). Aktivitas fisik dipercaya menjadi salah satu faktor krusial yang berhubungan dengan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup dari siswa. Aktivitas fisik krusial untuk menaikkan kebugaran kardiorespirasi. Di beberapa *output* studi juga menampakkan bahwa seseorang yang lebih aktif mempunyai kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik pula dibandingkan orang yang tidak terlalu aktif (Hsieh, 2014). Pengenalan kebiasaan beraktivitas fisik yang baik perlu dikenalkan kepada anak-anak sejak dini, karena kebiasaan akan semakin sulit dirubah jika seseorang semakin sering melakukannya.

Dari sisi pendidikan di sekolah, kurikulum pendidikan sekolah dasar di Indonesia memiliki mata pembelajaran pendidikan jasmani. Ini menjadi solusi guna mengatasi masalah anak untuk bisa melakukan aktivitas yang baik, aktivitas yang terencana dan teratur untuk mencapai tujuan tertentu. (Mutiah, 2010) berpendapat bahwa anak usia dini merupakan usia yang memiliki rentang waktu sejak anak lahir hingga usia enam tahun, di mana dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Kondisi ini juga didukung oleh Organisasi Kesehatan Dunia, WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik sedang hingga kuat. Ini akan memberikan manfaat kesehatan dan sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal 3 kali per minggu (World Health Organization, 2017).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerja sama, keterampilan, dan sebagainya. Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha dasar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap serta kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang dalam bentuk pendidikan (Afrinal, 2019). Pendidikan merupakan dari kehidupan anak-anak yang dapat mendampinginya untuk menjadi generasi yang unggul. *Golden age* merupakan sebutan usia dini pada anak yang dimulai dari 0-4 tahun, karena pada usia ini pertumbuhan sel jaringan otak menjadi 50%-80%.

Rosdiani (2013) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan manusia melalui kegiatan olahraga jasmani secara teratur, untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan adanya mata pelajaran PJOK di harapkan siswa dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung pada seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki negaranya (Junaedi, 2015).

Pendidikan jasmani di sekolah mengambil peran penting dalam memberikan aktivitas fisik pada anak. Melalui proses belajar dan pembelajaran pada anak, maka aktivitas fisik memberikan sumbangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak menjadi lebih aktif bergerak melalui pembelajaran dari guru. Hal ini merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani yaitu menjadi aktif bergerak dan mendapatkan kualitas hidup yang baik. Peran guru pendidikan jasmani juga penting dalam mengenalkan kebiasaan yang positif serta menciptakan inovasi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa sehingga bisa mewujudkan tujuan pendidikan jasmani. Dengan belajar gerak melalui aktivitas jasmani di sekolah, anak akan memiliki pemahaman tentang gerakan jasmani sehingga anak akan bersikap dan berperilaku hidup aktif dan sehat.

Karakteristik perkembangan anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan mengelompokkan objek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu.

Peserta didik kelas bawah tahun saat ini mengalami masalah yaitu anak kurang antusias dan malas melakukan olahraga secara aktif (melibatkan motorik kasar). Anak lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik semacam *game online*, *gadget*, dan yang lainnya. Saat ini anak merasa sangat nyaman untuk melakukan *game* tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang relatif lama. Penggunaan *smartphone* yang tanpa dibatasi membawa dampak negatif bagi perkembangan siswa yang ditandai dengan malas siswa dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Ariyanto, 2020). Hal ini menyebabkan waktu bermain siswa dengan teman sebaya berkurang dan terjadi perubahan pola hidup siswa yang awalnya banyak bergerak menjadi sedikit bergerak atau berdiam diri. Fenomena ini akan menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang keterampilan, serangan jantung, diabetes, dan bahkan mempengaruhi kapasitas kreativitas, emosional, sosial, dan kecerdasan (Wicaksono, 2013). Selanjutnya, kurang aktivitas gerak akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial, emosional, dan kognitif (Gustian, 2019).

Di masa ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi siswa. Siswa rela duduk berjam-jam menatap layar *handphone* ataupun layar laptop hanya untuk menghabiskan waktu. Kehidupan remaja saat ini yang dekat dengan internet merupakan fenomena baru yang dirasakan oleh remaja yang hidup di era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi (Rahman 2016). Hal yang ditimbulkan adalah kurangnya aktivitas fisik dan durasi tidur yang berkurang, selain itu makanan yang dikonsumsi tidak begitu diperhatikan karena terlalu fokus bermain *game* kadang malah pola makan yang tidak teratur juga kerap terjadi mengingat ketika

sudah bermain *game* siswa kadang lupa kepada kehidupan luar akibatnya asupan gizi yang diterima oleh tubuh menjadi berkurang.

Kurangnya aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan oleh siswa menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang maka seorang siswa akan lebih rentan dengan masalah gizi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki pengaruh yang baik terhadap tubuh. Akan tetapi aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara teratur juga memiliki risiko yang tidak baik bagi kesehatan tubuh. Salah satu risiko penyakit secara umum yang terjadi adalah obesitas. Aktivitas fisik pada siswa putra menyukai aktivitas di luar ruangan. Berbalik dengan remaja putri yang lebih banyak menghabiskan aktivitas di dalam ruangan. Selain meningkatkan dalam kemampuan akademisi aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Tsafou, De Ridder, van Ee, & Lacroix, 2016)

Oleh sebab itu untuk menyiasati agar anak tidak hanya menyukai permainan elektronik yang hanya mampu memenuhi aspek psikis anak, perlu dibentuk suatu alternatif agar anak juga memiliki kegemaran serta minat dalam berolahraga. Olahraga tersebut harus memiliki daya tarik untuk selalu dimainkan oleh anak dan mampu membuat anak senang serta termotivasi untuk memainkannya. Pengembangan aktivitas fisik sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dipandu dan dibimbing oleh pendidik, agar dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri. Terjaganya pola hidup siswa maka akan berdampak baik pada kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa tersebut.

Cara menerapkan gaya hidup sehat memang merupakan hal yang sangat penting untuk dapat meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Hidup akan sangat baik jika manusia dapat tetap berkaitan dengan kesehatan. Pada dasarnya menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah mencakup beberapa hal, yakni makanan, minuman, nutrisi dan juga olahraga yang diperlukan dalam keseharian hidup (Sufa, 2017).

Anak-anak sekolah dasar tidak sama dengan orang dewasa yang terbuka untuk duduk dalam waktu yang sangat lama, namun anak-anak itu unik dan dapat mencoba dan berdiri selama 30 menit. Guru berperan dalam membuat penemuan yang umumnya bergerak dengan kuat, permainan yang menarik memberikan peningkatan minat yang berlebihan pada perkembangan anak-anak. Demikian juga, tingkatan anak-anak kecil sebagian besar bersama teman-teman mereka atau seusia mereka. Ide pembelajaran di ruang belajar dapat ditunjukkan pada tugas kelompok, guru memberikan materi melalui tugas-tugas langsung untuk

diselesaikan bersama. Tugas merupakan perpaduan antara komponen psikomotor (latihan pengembangan) termasuk komponen mental. Misalnya, anak-anak kelas bawah diberikan tugas materi gerak sederhana tentang menembak bola, kemudian untuk mencari solusi mereka akan berlatih terlebih dahulu dan kemudian memahami sesuai kapasitas mereka (Burhein, 2017).

Orang tua, masyarakat, dan pendidik di sekolah merupakan tiga pilar pembentukan karakter anak di tengah masyarakat. uru juga harus bisa memberikan konsep masa depan kepada siswa supaya siswa memiliki rasa yang kuat dalam meningkatkan aktifitas fisik dan kebugaran jasmani siswa. Konsep diri ini diharapkan dapat meningkatkan perasaan saat ini dan masa depan (Riyanto & Betaubun, 2019). Secara alami perubahan karakter dibentuk dari tiga unsur tersebut. Fakta perubahan ini dapat dilihat dari ucapan dan tindakan anak di lingkungan tertentu. Salah satu lokus yang menarik dilakukan penelitian adalah karakter anak-anak yang bersekolah di SDN Galihpawarti yang karakteristik anak-anaknya tinggal di perumahan. Ada banyak anak yang menunjukkan karakter yang berbeda satu sama lainnya.

Sekolah Dasar Negeri Galihpawarti merupakan sekolah yang berada di Baleendah, Kabupaten Bandung. Sekolah tersebut berlokasi di dalam perumahan atau kompleks yaitu Komplek Galihpawarti, posisi sekolah tersebut memiliki perbedaan dengan sekolah yang lain yang biasanya sekolah berada di pinggir jalan pada umumnya. Dan juga di sekolah tersebut memiliki siswa yang terbilang cukup banyak karena mempunyai 3 rombel dari setiap kelas nya dengan jumlah seluruh siswa 807 siswa. Dengan fasilitas lapang untuk berolahraga yang cukup kecil untuk jumlah siswa keseluruhan 807 siswa menyulitkan untuk bergerak bebas pada saat melakukan aktivitas fisik atau pada saat berolahraga. Ini menjadi salah satu faktor yang membuat siswa terkadang tidak bisa bergerak bebas.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Arifah (2024) tentang Gambaran Aktivitas Fisik Harian Pada Anak Usia Sekolah di Wilayah Polokarto Kabupaten Sukoharjo menggunakan instrumen PAQ-C dengan metode kuantitatif deskriptif . Hasil studi menunjukkan bahwa tingkat aktivitas anak usia sd di wilayah Polokarto tergolong baik. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak usia sekolah dasar wilayah Polokarto banyak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang menuju berat seperti bermain sepakbola untuk menghabiskan waktu luangnya di sore hari hingga menjelang maghrib.

Penelitian ini membahas pentingnya kesadaran gerak pada usia anak SD, khususnya di usia 9-10 tahun kelas III di SD Negeri Galihpawarti. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat aktivitas fisik anak di usia tersebut yang cenderung memiliki ciri khas keingintahuan yang tinggi,

realistis, dan perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari. Selain itu, pertumbuhan anak juga sedang pesat-pesatnya, seperti pertumbuhan berat badan dan tinggi badan, maka dari itu aktivitas fisik sangat diperlukan. Akan tetapi, yang perlu ditinjau serta diberikan ke pengawasan terhadap aktivitas fisiknya agar tetap terjaga di tengah menurunnya kesadaran pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Aktivitas fisik yang dilakukan anak tidak hanya dilakukan di lingkungan tempat mereka tinggal, tetapi juga dilakukan di dalam lingkungan sekolah, yang di dalamnya mendukung tumbuh kembang anak.

Bertolak pada aktivitas harian peserta didik kelas III di SDN Galihpawarti seperti mengobrol saat jam istirahat, tidur siang, menonton TV, bermain game, bermain HP, dan kegiatan lain yang cenderung ringan karena tidak memerlukan energi dan melibatkan otot rangka yang terlalu banyak. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya siswa meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani setelah pulang sekolah. Terkait hal ini belum diketahui mengenai aktivitas jasmani harian peserta didik kelas III di SDN Galihpawarti. Sebagaimana permasalahan-permasalahan itu membuat peneliti tertarik mengambil judul penelitian “Gambaran Aktivitas Fisik Anak Sekolah dasar Kelas III SDN Galihpawarti dengan Karakteristik Sekolah di Dalam Perumahan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, sebelum merumuskan masalah penulis mengidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini adalah kemajuan teknologi terutama bidang komunikasi dan dengan kurangnya sarana dan pra-sarana sekolah berpengaruh terhadap aktivitas jasmani anak-anak yang semakin berkurang. Jika anak cenderung sedikit bergerak, maka kebugaran jasmaninya akan menurun. Hal ini mengakibatkan anak akan rawan terjangkit penyakit dikarenakan aktivitas fisik anak lebih sedikit.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran aktivitas fisik anak sekolah dasar kelas III SDN Galihpawarti dengan karakteristik sekolah didalam perumahan?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Anak Sekolah dasar Kelas III SDN Galihpawarti dengan Karakteristik Sekolah di Dalam Perumahan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat. Manfaat-manfaat tersebut di antaranya:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian yang lain terutama tentang aktivitas jasmani harian siswa Sekolah Dasar.
- b. Bahan referensi dalam membahas aktivitas jasmani harian siswa Sekolah Dasar.

### 2. Manfaat Kebijakan

Penelitian ini di harapkan dapat membantu guru dan orang tua mengetahui faktor-faktor anak sulit melaksanakan aktivitas.

### 3. Manfaat Praktik

- a. Dapat mengetahui aktivitas jasmani harian siswa kelas III Sekolah Dasar sehingga para orang tua lebih memperhatikan pertumbuhan serta perkembangan anak agar menjadi penerus bangsa yang lebih baik.
- b. Sebagai salah satu informasi bagi masyarakat tentang aktivitas jasmani harian siswa saat sekolah dan setelah pulang sekolah.
- c. Memberikan masukan kepada orang tua agar memperhatikan aktivitas jasmani siswa setelah pulang sekolah dengan melakukan kontrol terhadap pola hidup anak-anak.

### 4. Manfaat Segi Isu

Penelitian ini di harapkan memberikan suatu gambaran kepada guru, orang tua, penulis dan pembaca akan pentingnya pelaksanaan kegiatan fisik bagi anak.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran singkat mengenai sistematika penulisan skripsi, berdasarkan keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia penulis menyesuaikan skripsi ini dengan pedoman yang sebelumnya sudah di buat dalam Karya Tulis Ilmiah (KTI) Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2021, yaitu:

### a. BAB I Pendahuluan

Bab ini berisikan pendahuluan dengan judul, latar belakang penelitian yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Anak Kelas III SDN Galihpawarti Dengan Karakteristik

Sekolah Di Dalam Perumahan”, rumusan masalah, tujuan, manfaat dan struktur organisasi penulisan penelitian

**b. BAB II Kajian Pustaka**

Bab ini membahas tentang konsep dan kajian teori antara argumen dan opini peneliti yang sudah ada sebelumnya, menjelaskan secara mendalam tentang landasan teori yang berkaitan dengan penelitian yang sedang di lakukan dengan konsep dasar dari para ahli.

**c. BAB III Metode Penelitian**

Bab ini membahas tentang penelitian yang dilakukan merupakan aspek penting dari penelitian yang meliputi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan Teknik analisis data.

**d. BAB IV Temuan dan Pembahasan**

Bab ini membahas tentang temuan – temuan yang di dapatkan membahas tentang pengolahan data, analisis data dan hasil penelitian yang telah di analisis datanya sesuai dengan teknik data yang digunakan.

**e. BAB V Kesimpulan dan Saran**

Bab ini merupakan bab terakhir dari skripsi yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu berjudul Gambaran Aktivitas Fisik Anak Kelas III SDN Galihpawarti Dengan Karakteristik Sekolah Di Dalam Perumahan.