

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani disebut juga sebagai pendidikan melalui fisik. Memiliki tujuan untuk mengembangkan kompetensi fisik dan pengetahuan siswa tentang gerakan dan keselamatan, kemampuan mereka untuk menggunakannya dalam melakukan berbagai kegiatan yang terkait dengan pengembangan gaya hidup aktif dan sehat. Pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan kepercayaan diri siswa dan keterampilan genetik, terutama kolaborasi, komunikasi, kreativitas, pemikiran kritis, dan apresiasi estetika (Lengkana&Sofa, 2017; Mulya, 2010). Anak lahir dengan segala keunikan potensi, yang antara satu dengan yang lainnya tidak sama, bahkan anak kembar sekali pun (Faris & Lestari, 2016). Hal ini mengartikan bahwa setiap anak adalah unik karena memiliki watak, perawakan yang berbeda-beda.

Bergerak dalam kehidupan manusia merupakan kebutuhan pokok seperti halnya makan (Supandi, 1991). Keunikan pada anak juga terlihat pada proses perkembangan. Anak usia dini merupakan kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik, artinya memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan fisik, kecerdasan, sosio emosional, dan bahasa komunikasi. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja (Tarigan, 2012).

Upaya mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki anak usia dini, seharusnya setiap pendidikan anak sekolah dasar memahami setiap tahapan perkembangan dan pertumbuhannya karena upaya yang dilakukannya harus berdasarkan pada tahapan tumbuh kembang anak agar mencapai hasil yang optimal. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugasnya dengan baik pula, serta dapat menyelesaikan tugasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan kegiatannya. Maka dari itu kebugaran jasmani seseorang sangat penting karena selain dapat menunjang keberlangsungan aktivitasnya juga dapat membuat seseorang terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik).

Yuli Ratna Ningsih, 2024

DAMPAK AKTIVITAS BOULDERING TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | respository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik Giriwijoyo (2007, hlm 44). Oleh karena itu, kegiatan/aktivitas yang dilakukan harus didukung dengan kebugaran jasmani, dan derajat kebugaran jasmani. Dengan demikian, kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik atau jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi jika kita masih punya cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kerja fisik serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi.

Satu satunya cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui kegiatan olahraga yang teratur dan sesuai dengan keadaan tubuh tiap individu. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan satu kesatuan yang padu dalam mewarnai laju perkembangan anak hari demi hari, bulan demi bulan dan tahun demi tahun. Kita menyadari bahwa keduanya merupakan suatu hal yang penting bagi perkembangan anak. Secara sederhana kita memahami bahwa pertumbuhan berkaitan dengan fisik yang dapat diamati sedangkan perkembangan berkaitan dengan kemampuan anak keduanya memiliki fungsi dan tugas masing-masing dalam menopang berkembangnya anak. Keduanya seiring sejalan dan saling berkaitan. Kesenangan dalam bereksplorasi dan seperti tak mengenal rasa takut, maka segala gerakan yang diajarkan pada anak akan dianggap sebagai permainan yang menyenangkan (Samsudin, 2008).

Pendidikan jasmani memperkenalkan olahraga diluar ruangan, salah satu kegiatan panjat dinding. Olahraga panjat dinding merupakan olahraga yang memiliki tingkat kesulitan tinggi dan penuh dengan tantangan sehingga pada saat memanjat orang tersebut harus memiliki keberanian dan harus ditunjang dengan fisik yang kuat, pematangan teknik untuk dapat menempatkan posisi tubuh lebih tepat, sehingga dapat bertahan dalam ketinggian dan tidak cepat terjatuh, kemampuan strategi agar tidak salah dalam menganalisis dan membaca jalur pemanjatan atau salah mengambil poin yang mengakibatkan kesulitan untuk memanjat lebih tinggi dan berfikir untuk mengambil keputusan dengan cepat agar memperkecil waktu tempuh dalam pemanjatan (DEBDIKBUD, 1997).

Dalam panjat dinding ada beberapa kategori salah satunya yaitu *bouldering*, yaitu memanjat atau melintasi dinding atau papan panjat yang berjarak beberapa meter dari tanah.

Bouldering memperkenalkan aktivitas fisik yang menantang pikiran dan gerak tubuh manusia. Manfaatnya meliputi peningkatan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan seperti kekuatan dan daya tahan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Hal ini dapat dimaksimalkan melalui urutan *bouldering* yang menantang dan sesuai perkembangan yang menggunakan latihan berpikir kritis saat siswa merencanakan langkah selanjutnya. melalui ketekunan siswa dapat berhasil dalam tingkat kenyamanan mereka sendiri sambil mencapai tujuan *bouldering*.

Dalam latar belakang masalah, penulis memaparkan bahwa adanya ketertarikan terhadap mengembangkan aktivitas *bouldering* untuk anak sekolah dasar. Dengan adanya aktivitas *bouldering* untuk anak sekolah dasar penulis berharap mampu membantu proses pertumbuhan dan perkembangan kebugaran jasmani anak. Penulis juga berharap dengan adanya penelitian ini dapat mengembangkan mental dan fisik anak sekolah dasar, selain itu aktivitas *bouldering* ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai terapi dan rekreasi untuk anak sekolah dasar atau dapat digunakan sebagai ekstrakurikuler di sekolah maupun lingkungan anak sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Ray Martines. dkk (2004) dalam *Development Bouldering For Elementary School Student*. Penelitian tersebut meneliti pengembangan program *bouldering* untuk anak sekolah dasar. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas *bouldering* ini meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan kepercayaan diri. Namun dampak terhadap kebugaran jasmani masih belum dijelaskan secara rinci.

Dari penelitian tersebut, bahwa pada kebugaran jasmani anak sekolah dasar masih kurangnya penjelasan. Oleh karena itu, penulis akan meneliti dengan memberikan sebuah *treatment* atau perlakuan dengan penerapan latihan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan sekarang dikembangkan menjadi TKS (Tes Kebugaran Siswa Indonesia). TKS merupakan tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi (KEMENDIKBUD, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Amaliah (2019) dalam jurnal *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesehatan Jasmani*. Peneliti akan meneliti pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kesehatan jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran permainan bola besar berpengaruh positif terhadap peningkatan tingkat kesehatan jasmani siswa.

Dari penelitian tersebut, bahwa bola besar berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan jasmani siswa. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti aktivitas *bouldering* yang dihubungkan

dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Oluwatoyosi J. Owoeye dan Olufemi Ayeni (2022) dalam jurnal *Physical and Physiologic Determinants of Rock Climbing*. Peneliti meneliti faktor-faktor fisik dan fisiologis yang mempengaruhi performa panjat tebing, seperti kekuatan otot, daya tahan aerobik, dan daya tahan otot. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut mempengaruhi performa panjat tebing dan perlu diperhatikan dalam pengembangan program latihan bagi atlet panjat tebing.

Dari penelitian tersebut, bahwa faktor-faktor tersebut mempengaruhi performa panjat tebing dan perlu diperhatikan dalam pengembangan program latihan bagi atlet panjat tebing. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti menggunakan kebugaran jasmani dalam aktivitas *bouldering* untuk anak sekolah dasar menggunakan alat Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti Dampak Aktivitas *Bouldering* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar menggunakan alat Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh *bouldering* terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *bouldering* terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat digunakan oleh mereka yang memerlukan harapan yang didambakan oleh setiap peneliti. Manfaat dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dibidang keilmuan dalam aktivitas kebugaran olahraga terutama tingkat keterampilan *bouldering* dalam pengembangan kebugaran jasmani anak sekolah dasar.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat bagi penulis dalam penelitian ini dapat mempelajari lebih detail mengenai tingkat kebugaran jasmani melalui aktivitas *bouldering*. Dan bisa menjadi referensi untuk para anak sekolah dasar dan *club* panjat dinding Indonesia.

1.5 Struktur Organisasi Proposal

Dalam penulisan proposal, peneliti mengurutkan dan menjelaskan secara singkat sesuai dengan pedoman Karya Tulis Ilmiah UPI 2019 dalam stuktur organisasi skripsi sebagai berikut:

1.5.1 Bab I Pendahuluan.

Pada bab satu ini mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

1.5.2 Bab II Kajian Pustaka.

Membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi. Teori diambil dari berbagai literatur yang berkaitan dengan pembahasan masalah yang diteliti, serta pengambilan hipotesis didasarkan pada rumusan masalah yang diajukan penelitian.

1.5.3 BAB III Metode Penelitian.

BAB ini berisi penjabaran mengenai desain penelitian yang digunakan, partisipan, populasi dan sample, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisa data.

1.5.4 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.

Pada bab ini membahas hasil dari pengolahan data, yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian yang telah dilakukan.

1.5.5 BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi.

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.