

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Dalam bab ini akan menjelaskan tentang beberapa poin yang berkaitan dengan awal dari adanya penelitian ini, poin yang akan dijelaskan meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah dari penelitian, lalu tujuan penelitian, manfaat penelitian dan ruang lingkup penelitian. Penjelasan akan dijelaskan sebagai berikut

#### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu ukuran pencapaian pendidikan yang dapat dilihat dalam kinerja akademis siswa adalah hasil belajar siswa. Hasil belajar merupakan salah satu indikator tercapainya suatu pendidikan (Yandi dkk., 2023). Hasil belajar merupakan perubahan yang terjadi pada individu akibat interaksi yang dilakukan dengan lingkungannya. Perubahan kemampuan pada anak, seperti aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, dikenal sebagai hasil belajar pada anak usia dini (Aminingtyas & Dwi Wardhani, 2023). Hasil belajar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Internal yang meliputi minat, bakat, kesehatan, pola hidup. Adapun faktor eksternal seperti, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial (Nabillah & Abadi, 2019). Terkhusus dalam poin kesehatan, tentunya aktivitas fisik menjadi salah satu opsi untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Dalam penelitian (Chaeroni dkk., 2021) mengemukakan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik yang intensitasnya sedang atau tinggi dapat meningkatkan kebugaran jasmani, Ia juga mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat memengaruhi kinerja kesehatan mental selain meningkatkan kebugaran fisik. Adapun dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik bisa berdampak positif pada fungsi otak dan kinerja akademik, terutama pada anak-anak usia sekolah dasar yang sedang berada di tahap penting perkembangan fisik dan mental (Riyanto & Mudian, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar anak-anak usia 10-12 tahun harus aktif secara fisik dengan intensitas sedang atau tinggi selama setidaknya 60 menit setiap hari (WHO, 2021). Dilakukan setiap hari atau setidaknya 5 hari dalam seminggu, dilakukan sekaligus atau dibagi dalam beberapa sesi, misalnya 3 sesi 20 menit . Tapi pada

kenyataannya, banyak anak tidak mencapai batas waktu yang ditentukan. Seperti, kurangnya lapangan untuk bermain maupun kurangnya fasilitas tentunya menjadi faktor kecenderungan lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, baik untuk bermain game, menonton video, atau berinteraksi di media sosial (Jeki & Isnaini, 2022). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak jangka panjang pada perkembangan fisik dan hasil belajar siswa, yang seharusnya bisa terpenuhi.

Pada masa sekolah dasar, anak-anak mengalami perkembangan motorik dan kognitif yang pesat (Alfiana, 2024). Karena pada usia tersebut anak-anak lebih aktif, namun pada kenyataannya anak seringkali teralihkan oleh media gawai, banyak anak yang menghabiskan waktunya untuk bermain game, menonton televisi. Seperti dalam penelitian (Alawiyah & Ernawati, 2021), dalam penelitiannya mendapat hasil yang menunjukkan anak usia 10 – 12 tahun menggunakan gadget dengan rata-rata waktu 3 jam sehari, sedangkan untuk penggunaan waktu yang ideal dalam menggunakan media gawai pada usia tersebut ialah 2 jam per hari (Thomas, 2021), dengan adanya hasil diatas, diasumsikan banyak anak yang kecanduan gadget sehingga jarang melakukan aktivitas fisik yang berguna menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Aktivitas fisik tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, mendorong pertumbuhan sel-sel otak, dan memperbaiki fungsi otak yang berkaitan dengan konsentrasi, ingatan, serta kemampuan memecahkan masalah (Umiyati, 2021). Oleh karena itu, aktivitas fisik dianggap memiliki peran dalam membantu meningkatkan Hasil belajar.

Jika dilihat dari pemaparan diatas peneliti mendapat asumsi sementara bahwa di era digital saat ini anak-anak banyak teralihkan oleh media gawai sehingga kebugaran jasmani dan kesehatan mentalnya tidak terjaga seperti dalam penelitian (Kamaruddin dkk., 2023) beliau mengemukakan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat mengurangi kemampuan untuk berpikir kritis yang mana bagian dari hasil belajar. Ini menimbulkan pertanyaan, sejauh mana aktivitas fisik siswa dapat memengaruhi hasil belajar mereka. Selanjutnya dalam penelitian

Suwandaru & Hidayat, (2021) yang meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar di SMK Negeri 1 Surabaya, dengan sampel yang berjumlah 35 siswa kelas X, menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar. dalam hal ini penulis menjadikan referensi untuk penelitian ini, karena ada beberapa perbedaan antara penelitian diatas seperti, perbedaan sampel, penelitian diatas menggunakan sampel siswa SMK sedangkan penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas atas sekolah dasar. Lalu perbedaan selanjutnya ialah lokasi penelitian, jika penelitian diatas melakukan penelitian di Surabaya, penelitian ini dilakukan di kecamatan Paseh sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan dari penelitian ini dan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pernyataan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki lebih lanjut hubungan antara hasil belajar siswa sekolah dasar dan latihan fisik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi sekolah dan orang tua untuk menciptakan program pendidikan yang lebih seimbang antara olahraga dan akademik, sehingga anak-anak dapat berkembang secara optimal, baik fisik maupun kognitif.

## **1.2 Rumusan Masalah (Statement of problem)**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan Hasil belajar siswa kelas atas?
2. Faktor apa saja yang dapat menjadi sebab adanya hubungan aktivitas fisik dengan Hasil belajar?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keaktifan siswa sekolah dasar dalam melakukan kegiatan fisik, baik saat berada di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, sehingga dapat diperoleh gambaran mengenai pola aktivitas sehari-hari mereka. Selain itu, penelitian ini juga ingin menganalisis apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Hasil belajar siswa di sekolah.

Penelitian ini juga akan menggambarkan bagaimana aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kemampuan kognitif siswa, seperti konsentrasi, daya ingat, dan keterampilan memecahkan masalah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau saran bagi guru dan pihak sekolah, tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan kegiatan akademis, agar siswa dapat berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun mental ataupun malah dengan adanya aktivitas fisik hasil belajar siswa menurun.

#### **1.4 Manfaat Hasil Penelitian**

Ada beberapa manfaat hasil penelitian yang akan didapat dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan manfaat teoritis berupa kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan pendidikan dasar. Dari sisi teori, studi ini menegaskan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan pencapaian belajar siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam memperluas kajian tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan pencapaian akademik pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini menambah literatur tentang bagaimana aktivitas fisik yang tidak terkontrol intensitas dan waktunya justru dapat mempengaruhi pencapaian akademik siswa secara tidak optimal. Penelitian ini juga membuka ruang pengembangan teori mengenai perlunya pendekatan pendidikan holistik yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan kognitif siswa secara seimbang. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh akademisi, peneliti, maupun pengambil kebijakan pendidikan untuk memperkaya kajian tentang hubungan faktor-faktor kesehatan jasmani dengan prestasi akademik, serta menjadi salah satu kebaruan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang akan mengkaji lebih dalam terkait variabel-variabel yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Akmal Muhamad , 2025

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR*  
Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat langsung dalam dunia pendidikan. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengatur intensitas aktivitas fisik siswa di sekolah, serta mendorong integrasi aktivitas gerak ke dalam pembelajaran agar keseimbangan antara aktivitas fisik dan akademik dapat tercapai. Bagi pihak sekolah, penelitian ini menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program-program sekolah yang mengakomodasi aktivitas fisik tanpa mengganggu jadwal pembelajaran inti, misalnya melalui kegiatan olahraga ringan atau program ekstrakurikuler terstruktur. Bagi orang tua, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa aktivitas fisik penting untuk perkembangan anak, namun perlu diimbangi dengan manajemen waktu belajar yang efektif, sehingga orang tua dapat lebih bijak dalam mengarahkan kegiatan harian anak di rumah. Selain itu, bagi siswa sendiri, hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara waktu belajar, beraktivitas fisik, dan beristirahat untuk menunjang keberhasilan akademik dan kesehatan secara keseluruhan. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar siswa.

### **1.4.3 Kebijakan**

Setelah berbagai manfaat yang akan dari penelitian ini, tentunya munculnya kebijakan bagi beberapa aspek yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan juga hasil belajar, salah satunya bagi sekolah, dapat menambah wawasan tentang pentingnya aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi motorik dan kognitif siswa, sehingga sekolah dapat memberikan program atau kegiatan yang didalamnya terdapat aktivitas fisik, guna menciptakan pembelajaran yang berhasil dan dapat mencapai tujuan pendidikan. Bagi orang tua siswa, penelitian ini sangat berguna untuk mengetahui bahwa pentingnya keseimbangan aktivitas fisik, karena dengan melakukan aktivitas fisik yang ideal, dapat memberikan manfaat kesehatan tubuh dan juga menambah kognitif anak. Sehingga pembelajaran anak dapat maksimal, juga menambah wawasan tentang aktivitas fisik di luar sekolah.

Penelitian ini tentunya akan berguna bagi tenaga pendidik, karena dengan adanya penelitian ini, pendidik dapat menyesuaikan pembelajaran yang dapat memaksimalkan hasil belajar pada siswa, juga dapat menambah wawasan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik yang ideal. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman dalam mengkaji suatu pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik yang ideal. Bagi peneliti selanjutnya, dengan adanya penelitian ini, diharapkan untuk referensi terkait sejauh mana hubungan aktivitas fisik dengan hasil belajar.

### **1.5 Ruang lingkup penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada ruang lingkup aktivitas fisik dan hasil belajar siswa sekolah dasar, dengan tujuan memahami hubungan antara keduanya. Dalam penelitian ini, aktivitas fisik yang dikaji mencakup kegiatan yang dapat diukur secara sistematis, terkhusus pada intensitasnya. Dengan demikian, penelitian ini lebih menekankan pada aktivitas fisik yang memiliki pola yang dapat diamati dan dianalisis secara lebih mendalam. Subjek penelitian terbatas pada siswa kelas 4 sampai kelas 6 di sekolah dasar yang berada di Kecamatan Paseh. Pemilihan kelompok usia ini dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa siswa pada jenjang tersebut sudah memiliki tingkat kemandirian belajar yang lebih baik dibandingkan siswa di kelas bawah, sehingga memungkinkan analisis yang lebih akurat terkait dampak aktivitas fisik terhadap hasil belajar mereka. Namun, karena penelitian ini hanya mencakup wilayah dan kelompok usia tertentu, hasil yang diperoleh mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk siswa di jenjang pendidikan lain atau di wilayah berbeda.

Hasil belajar yang dianalisis dalam penelitian ini diukur berdasarkan rata-rata nilai rapor dari beberapa mata pelajaran inti. Dengan demikian, penelitian ini lebih menekankan pada pencapaian akademik dalam aspek kognitif, tanpa mempertimbangkan prestasi non-akademik atau keterampilan lain seperti kemampuan sosial, kreativitas, atau keterampilan motorik. Meskipun aspek-aspek tersebut juga penting dalam perkembangan siswa, keterbatasan penelitian ini

bertujuan untuk menjaga fokus analisis pada hubungan antara aktivitas fisik dan pencapaian akademik dalam mata pelajaran utama.

Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu satu semester, sehingga hasil yang diperoleh lebih mencerminkan pengaruh jangka pendek dari aktivitas fisik terhadap hasil belajar. Rentang waktu ini dipilih agar data yang dikumpulkan tetap relevan dan tidak terpengaruh oleh faktor eksternal yang dapat muncul dalam jangka waktu yang lebih lama. Meskipun penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, hasilnya diharapkan dapat memberikan wawasan awal mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung hasil belajar siswa sekolah dasar.