

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi siswa sekolah dasar karena memungkinkan mereka menjalani aktivitas belajar dan bermain dengan penuh semangat tanpa cepat merasa lelah, serta siap menghadapi berbagai situasi tak terduga di lingkungan sekolah. Menurut Sudiana (2014, hlmn 389) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dan perhatian penuh tanpa membuang-buang energi, memungkinkan individu menikmati waktu luang dan mengatasi situasi yang tiba-tiba dan tidak terduga. Kebugaran jasmani juga memungkinkan seseorang untuk mempertahankan kinerja fisik dan mental sepanjang hari serta memudahkan proses pemulihan setelah melakukan aktivitas berat. Salah satu contoh kegiatan olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik kebugaran jasmani yaitu kegiatan SJK atau Senam Kebugaran Jasmani (Dewi, Gemaël, & Okilanda, 2020, hlmn. 8).

Aliriad dalam karangannya mengungkapkan bahwa “senam dikenal dengan nama Taiso ketika diperkenalkan oleh Jepang pada tahun 1942” (2021, hlm 9-10). Taiso merupakan bentuk senam pagi yang dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum kegiatan belajar dimulai, biasanya diiringi siaran radio yang diputarkan secara serentak. Menurut Irawan, Mulyanto, & Dinangsit (2019, hlm. 311) pada dasarnya, senam merupakan bentuk pembelajaran yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan dan erat kaitannya dengan penguasaan keterampilan gerak. Dalam kurikulum saat ini, khususnya Kurikulum Merdeka, senam kebugaran dimasukkan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan senam ini sejalan dengan tujuan pendidikan untuk membentuk pelajar yang sehat secara jasmani dan rohani menyesuaikan dengan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Menurut KBBI Senam Kebugaran Jasmani merupakan senam yang mengikuti irama lagu atau musik, dan gerakannya dapat diikuti oleh semua orang. Senam Kebugaran Jasmani atau disingkat menjadi SKJ sering kali diajarkan oleh guru-guru di sekolah dasar, dengan alasan mudah dicerna

oleh siswa. Kemdikbudristek mendorong kegiatan SKJ dapat dilaksanakan secara rutin oleh sekolah minimal sekali dalam seminggu (Siweb, 2023). Kegiatan senam dilaksanakan pada pagi hari sebelum proses belajar mengajar dimulai, dengan jadwal pelaksanaannya ditetapkan oleh pihak sekolah.

Senam kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan fisik siswa, karena melalui aktivitas ini, siswa dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi motorik. Sejalan dengan pendapat Harsono (2016) yang menyebutkan bahwa “senam kebugaran jasmani dapat membantu dalam meningkatkan daya tahan kekuatan otot, kelenturan dan juga koordinasi motorik”. Lalu didukung oleh pernyataan “terutama pada siswa usia 6-12 tahun, di mana masa ini merupakan periode kritis dalam perkembangan motorik, koordinasi, keseimbangan, dan pengendalian emosi” (Pangaribuan, Supriadi, Arifuddin, & Jurana, 2022, hlm. 53). Dapat dikatakan bahwa senam berperan penting dalam pembentukan fisik yang lebih baik serta mendukung perkembangan keseimbangan mental dan emosional. Menurut Priono, Rahman, & Stevani (2022, hlm. 126) pelaksanaan SKJ memiliki peran penting bagi siswa dalam menjaga kesehatan, mengurangi stres, serta mendukung kelancaran aktivitas sehari-hari, khususnya dalam kegiatan belajar dan bermain baik di sekolah maupun di rumah.

Kegiatan senam kebugaran jasmani di sekolah tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga membantu siswa dalam belajar disiplin dan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Menurut Tutut Bina (2024) olahraga senam berpotensi meningkatkan kecerdasan anak melalui beberapa mekanisme yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan pengembangan keterampilan motorik. Hal ini menunjukkan bahwa terlibat dalam aktivitas fisik yang intens seperti senam dapat secara positif mempengaruhi perkembangan kognitif dan kecerdasan. Dengan demikian, senam tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan intelektual anak secara menyeluruh.

Dalam menghadapi tantangan modern, seperti tingginya penggunaan teknologi dan gaya hidup yang semakin pasif, senam menjadi solusi untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial anak-anak (Tutut Bina, 2024).

Namun, dalam pelaksanaannya, sering kali ditemukan tantangan berupa kurangnya tingkat kesadaran siswa selama melakukan senam kebugaran jasmani. Hal tersebut seperti melakukan gerakan sembarangan tidak sesuai instruksi guru dan hanya sekedar gerak tanpa memperhatikan manfaat atau tujuan dari senam tersebut. Kurangnya tingkat kesadaran ini merujuk pada ketidakmampuan siswa untuk sepenuhnya menyadari dan memperhatikan gerakan tubuh mereka selama melakukan senam. Berdasarkan dari studi pendahuluan yang dilakukan, siswa juga cenderung kurang bersemangat dengan gerakan senam yang diiringi lagu-lagu senam biasa. Hal ini dapat menyebabkan gerakan yang tidak tepat, kurangnya koordinasi, serta hasil kebugaran yang tidak optimal.

Penerapan *mindfulness* dalam kegiatan fisik, seperti senam kebugaran jasmani, dapat membantu siswa lebih fokus dan terlibat secara aktif selama aktivitas berlangsung, sebagaimana dinyatakan oleh Brown & Ryan (dalam Waskito, Loekmono, & Dwikurnaningsih, 2019, hlm. 100) bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan dalam aktivitas fisik. *Mindfulness* atau kesadaran penuh adalah kemampuan untuk memberikan perhatian secara sengaja pada saat ini, tanpa menghakimi. Sejalan dengan pendapat Kabat-Zinn (dalam Ayu & Yudiarso, 2021) yaitu “*mindfulness* sebagai kesadaran yang timbul melalui memperhatikan, dengan cara tertentu: sengaja, di saat sekarang, dan tanpa menghakimi atau memberikan penilaian”. Dalam konteks pendidikan jasmani, penerapan *mindfulness* dapat membantu siswa untuk lebih fokus pada gerakan tubuh mereka, meningkatkan koordinasi, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kemampuan fokus dan keaktifan atau partisipasi siswa selama proses pembelajaran. Dalam penelitian Nasihudin, dkk (2023) yang menjadi tantangan utama saat ini pada siswa sekolah dasar adalah munculnya gejala kecanduan permainan daring yang menyebabkan tidak fokus dalam belajar dan emosi yang tidak terkontrol. Hal itu yang menjadi tantangan bagi guru dalam menyesuaikan diri sesuai dengan filosofi Pendidikan menurut Ki Hajar Dewantara. Pada penelitian Adliroh (2020) memiliki permasalahan dimana terlihat masih banyak siswa yang belum hafal gerakan senam SKJ 2018 terutama pada siswa laki-laki dan

masih melakukan gerakan-gerakan sendiri sambil bercanda dengan teman-temannya. Dengan metode pembiasaan maka siswa akan lebih terbiasa dalam mengikuti gerakan senam, sehingga kemampuan siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani meningkat.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, untuk mengetahui lebih jauh bagaimana tingkat *mindfulness* serta hambatan penyebab siswa kurang menyadari manfaat dalam mengikuti senam kebugaran jasmani di sekolah. Penelitian ini dilakukan oleh penulis di SDN Batok Bali yang berada di kota Serang. Penulis memilih lokasi tersebut berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, dimana penulis ketahui bahwa di SDN Batok Bali kegiatan senam kebugaran dilaksanakan dengan rutin. Maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul: “*Mindfulness* Siswa dalam Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani di SDN Batok Bali”.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Diindikasikan kurangnya motivasi membuat siswa mengikuti gerakan senam kebugaran jasmani tanpa semangat. Selain itu, penggunaan lagu pengiring dalam kegiatan senam kebugaran jasmani belum sepenuhnya mampu membangkitkan antusiasme siswa. Hal ini menyebabkan aktivitas senam kebugaran jasmani tidak berlangsung secara optimal.

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini dirumuskan ke dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana tingkat *mindfulness* siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani di SDN Batok Bali?
- b. Apa yang menjadi hambatan siswa dalam menyadari manfaat dari mengikuti senam kebugaran jasmani di SDN Batok Bali?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *mindfulness* siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani serta mengidentifikasi hambatan-hambatan yang menjadi penyebab siswa kurang menyadari manfaat dari senam.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun pada penelitian ini memiliki tujuan khusus sebagai berikut:

- a. Mengetahui tingkat *mindfulness* siswa saat mengikuti senam kebugaran jasmani di sekolah dasar.
- b. Mengidentifikasi hambatan internal yang menyebabkan siswa kurang menyadari manfaat dari senam, seperti kurangnya motivasi atau minat.
- c. Mengidentifikasi hambatan eksternal yang menghambat kesadaran siswa terhadap manfaat senam, seperti lingkungan, metode pengajaran, atau dukungan dari guru dan teman sebaya.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan terkait *mindfulness* pada pendidikan jasmani, seperti kegiatan fisik khususnya senam kebugaran jasmani di sekolah dasar. Dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut mengenai *mindfulness* di bidang lain untuk anak di jenjang pendidikan dasar. Serta hasil dari penelitian dapat digunakan untuk memperkuat teori-teori terkait pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam pendidikan jasmani.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis sebagai berikut:

- a. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memperoleh strategi baru untuk meningkatkan motivasi, fokus dan keterlibatan siswa selama kegiatan Senam Kebugaran Jasmani.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memperdalam kajian terkait *mindfulness* dan olahraga di lingkungan pendidikan dasar.

- c. Bagi sekolah, dengan penelitian ini diharapkan dapat mengurangi masalah disiplin, dimana siswa mungkin akan menunjukkan perilaku yang lebih baik di kelas sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih kondusif.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Struktur organisasi penelitian ini disusun untuk memudahkan pemahaman secara menyeluruh terhadap alur dan isi dari penelitian yang dilakukan. Adapun struktur penelitian ini terdiri atas lima bab, yaitu:

Bab I: Pendahuluan, Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian (teoritis dan praktis), serta struktur organisasi penelitian. Bab ini bertujuan untuk menyajikan gambaran umum tentang pentingnya penelitian serta arah ataupun tujuan yang ingin dicapai.

Bab II: Tinjauan Pustaka, Bab ini memuat landasan teori yang memiliki relevan dengan penelitian, termasuk teori-teori literasi, peran keluarga dan sekolah dalam pembentukan kemampuan literasi, serta kajian penelitian terdahulu yang menjadi dasar pijakan dalam analisis penelitian ini.

Bab III: Metode Penelitian, Bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, dan teknik analisis data. Bab ini menyajikan uraian tentang langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan, Bab ini menyajikan hasil temuan dari penelitian serta analisis terhadap data yang telah dikumpulkan. Pembahasan dilakukan dengan mengaitkan temuan-temuan dengan teori yang relevan dan tujuan penelitian.

Bab V: Penutup, Bab ini memuat kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian serta saran-saran serta implikasi yang dapat dijadikan masukan bagi pihak-pihak terkait, baik dalam konteks praktis maupun untuk penelitian lanjutan.

Struktur organisasi penelitian ini diharapkan dapat memandu pembaca dalam memahami keseluruhan proses dan hasil dari penelitian yang dilakukan, serta mendukung ketercapaian tujuan penelitian secara sistematis.

### 1.6 Definisi Operasional

- a. Dalam konteks ini, *mindfulness* dapat dinilai menggunakan instrumen seperti skala *mindfulness* yang mencakup aspek-aspek seperti fokus, perhatian pada pernapasan, dan kesadaran terhadap gerakan tubuh. Siswa yang menunjukkan *mindfulness* tinggi akan mampu mengarahkan perhatian mereka tanpa terdistraksi selama pelaksanaan senam.
- b. Senam kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik yang dilakukan siswa berupa rangkaian gerakan-gerakan terstruktur dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini, SKJ mencakup aktivitas fisik yang dilakukan selama waktu tertentu dalam kelas pendidikan jasmani, yang diukur berdasarkan durasi, frekuensi, dan intensitas latihan.