

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa yang sudah tertera dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pada Alinea ke-4 yaitu “Melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial”. Selain itu juga tertera pada Pasal 31 Ayat 1 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yaitu “Setiap warga negara berhak mendapatkan Pendidikan”. Dalam pasal tersebut pemerintah seharusnya mengawasi seksama bagaimana proses perkembangan Pendidikan di Indonesia agar mengurangi hilangnya hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan (Purwanto & Asbari, 2020 : 2).

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah Kebugaran jasmani. Menurut Winartika et al (2017 : 240)“kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya”. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti

halnya komponen komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dengan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, keterampilan, Kesehatan dan kebugaran jasmani yang tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional pasal 1 ayat 37. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib di SD, SMP, dan SMA, termasuk Sekolah Dasar di Wilayah Kecamatan Takeran, Kabupaten Magetan. Pada Kecamatan Takeran terdapat sebanyak 14 Sekolah dasar diantaranya : SD N Kepuhrejo, SD N Kerang, SD N Kiringan 1, SD N Kiringan 2, SD N Madigondo, SD N Sawojajar 1, SD N Sawojajar 2, SD N Takeran, SD N Duyung, SD N Jomblang, SD N Kerik, SD N Kuwonharjo, SD N Tawangrejo, dan SD N Waduk. Dari berbagai Sekolah masing-masing sekolah memiliki jumlah peserta didik bervariasi diantaranya dengan indeks rata-rata usia 10 sampai 12 tahun dengan jumlah pendidik 30 orang. SD di wilayah Kecamatan Takeran termasuk sekolah yang memiliki nilai akreditasi A, namun dari informasi yang didapatkan sekolah tersebut masih mengalami kesulitan dalam sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk melaksanakan pembelajaran terutama dalam bidang olahraga.

Menurut WHO (2015 : 155) “salah satu dari empat orang dewasa secara global kurang melakukan aktivitas fisik karena faktor sosial dan lingkungannya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh

otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik memiliki peranan yang kompleks dan multi dimensi”. Menurut Putri, dkk (2019 : 16) “aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia serta memiliki banyak manfaat yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari antara lain manfaat fisik/biologis yang mengatur kestabilan tekanan darah, meningkatkan imunitas tubuh, memiliki berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot serta kelenturan tubuh, ada pula manfaat psikis/mental yaitu untuk menambah rasa percaya diri, meningkatkan sportifitas, tanggung jawab, solidaritas serta mengurangi tingkat stress”.

Dalam era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget daripada melakukan aktivitas fisik. Menurut Damsir et al., (2021 : 42) “Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal”. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktivitas tersebut. Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, dimana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan bisa dilaksanakan dengan

baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi), serta siswa tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dilapangan dengan narasumber Guru pendidikan jasmani, di Wilayah SD Kecamatan Takeran ketika mengikuti pembelajaran penjas kurang efektif dan efisien, hal ini berkaitan dengan kurangnya semangat motivasi dalam pembelajaran, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran penjas karena sudah mengalami kelelahan, begitupun ketika peserta didik melaksanakan Upacara Bendera pada hari Senin. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal terutama prestasi dalam bidang Olahraga. Peserta didik yang memiliki kekurangan gerak akan mengakibatkan penurunan kebugaran jasmani dan juga dapat memicu penyakit lain seperti hipokinetik.

Penyakit hipokinetik ini adalah jenis penyakit yang berkaitan dengan kurangnya olahraga atau beraktivitas (*inactivity*) (Kusuma et al., 2019 : 187). Kebiasaan kurang beraktivitas fisik ini atau kurang berolahraga pada peserta didik ini tidak hanya terjadi di kota besar saja tetapi dengan seiringnya perkembangan juga ini mulai berdampak kepada peserta didik di daerah pedesaan menurut (Kusuma et al., 2019 : 187) menjelaskan sebagian besar penduduk Indonesia 85% memiliki kesadaran yang kurang pada pentingnya

beraktivitas fisik dan hanya 15% dari penduduk Indonesia yang sadar dalam pentingnya aktivitas fisik. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD di Wilayah Kecamatan Takeran dengan harapan mereka dapat terhindar dari segala penyakit, dapat meraih prestasi dan memiliki tubuh yang bugar dari aktivitas olahraga secara rutin. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD di Wilayah Kecamatan Takeran tahun Ajaran 2023/2024. Peneliti menerapkan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* memilih sekolah SD di Wilayah Takeran karena sekolah tersebut merupakan sekolah yang perlu diadakannya monitoring terkait status gizi dan kebugaran jasmani siswa demi meningkatkan prestasi peserta didik.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berjudul “Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Wilayah Kecamatan Takeran Tahun Ajaran 2023/2024”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda beda serta karena keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik :

1. Siswa siswi umur 10 – 12 tahun.
2. SD Negeri Jomblang, SD Negeri Kerik, dan SD Negeri Madigondo

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Analisis Kebugaran Jasmani Peserta didik SD Wilayah Kecamatan Takeran tahun ajaran 2023/2024?”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Wilayah Kecamatan Takeran tahun ajaran 2023/2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini antara lain:

- a. Penelitian ini diharapkan dan memberikan tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada, khusus teori pendidikan olahraga.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan metode penelitian ilmiah dan sumber, khususnya yang berkaitan dengan Tes Kebugaran Jasmani.
- c. Dapat digunakan sebagai sumber bacaan yang baik untuk almamater atau semua pihak.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain:

- a. Sebagai informasi dan masukan untuk tenaga pendidik khususnya guru pendidikan jasmani mengenai Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri Wilayah Kecamatan Takeran tahun ajaran 2023/2024 sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kebugaran peserta didik atau program kegiatan yang dilaksanakan diluar kelas, dengan maksud dan tujuan pencapaian prestasi dibidang olahraga.
- b. Sebagai bahan evaluasi bagi guru yang mengajar pendidikan jasmani agar mampu memperbaiki dan mrningkatkan kebugaran jasmani peserta didik