

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani menjadi bagian yang penting dalam program pendidikan, dengan tujuan tambahan seperti menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan keterampilan motorik, memperbaiki kemampuan berpikir kritis, memperkuat keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan berpikir logis, meningkatkan stabilitas emosional dan moral, serta mempromosikan gaya hidup sehat. Pendekatan ini diterapkan secara terencana untuk mencapai kesuksesan dalam skala nasional. Fokusnya adalah menyediakan kesempatan bagi semua kalangan masyarakat untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan memperkuat tubuh. (Fitron & Mu'arifin, 2020).

Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari seluruh sistem pendidikan dengan tujuan mengembangkan beberapa aspek kunci. Aspek-aspek tersebut mencakup kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, kesehatan, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan perilaku moral melalui kegiatan fisik dan olahraga. Aktivitas pendidikan jasmani merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa, dimana pengetahuan yang diperoleh dikembangkan untuk meningkatkan tingkat kebugaran tubuh. (Manalu, Dwiyoogo, & Heynoek, 2020).

Program Pendidikan jasmani berbasis sekolah yang efektif ini akan berpotensi untuk meningkatkan tingkat aktifitas fisik dan pengetahuan tentang kebugaran dan oleh karena itu memiliki peran penting untuk mempromosikan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan berkontribusi pada kesehatan masyarakat (Wallhead & Buckworth, 2004). Jika pendidikan jasmani sudah mencapai tujuan pembelajaran maka secara tidak langsung siswa bisa mencapai kebugaran jasmani dan juga siswa dapat memahami tentang kebugaran, selain itu siswa tersebut pun bisa berkontribusi terhadap kesehatan di lingkungan masyarakat.

Waring, Warburton, dan Martin (2007) menyarankan bahwa, dalam hal aktivitas, pelajaran pendidikan jasmani memberikan sedikit kontribusi untuk kesehatan jangka panjang, mengingat pentingnya aktivitas fisik untuk jantung yang sehat, dan oleh karena itu merekomendasikan peningkatan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani jika kita benar-benar ingin membantu mempromosikan kesehatan anak sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi manusia untuk mencapai keseimbangan baik dalam diri maupun dengan lingkungannya. Hal ini karena ketika pikiran dan tubuh berada dalam keselarasan yang baik, individu dapat mencapai harmoni yang optimal. (Anggi Setia, L & Tatang Muhtar, 2021).

Menurut Welis, Wilda dan Sazeli, Rifki Muhamad (2013) Komponen kebugaran jasmani mengacu pada keterampilan seperti daya tanggap, ketangkasan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, dan

koordinasi. Menurut World Health Organization WHO (2010) beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu pendidikan, gaya hidup, dan Lingkungan Hereditas (keturunan).

Kebugaran jasmani pada anak-anak telah ditemukan menjadi suatu moderator penting dalam hubungan antara aktivitas fisik anak-anak dan fungsi kognitif (Alicia L.& Soyeon Ahn, 2011).

Aktivitas fisik memiliki arti yang menjadi dasar bagi kemajuan untuk perkembangan selanjutnya (Andre Leonardo & Anton Komaini, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi stres, kecemasan, depresi dan mengurangi depresi (W. Welis & Sazeli, 2013) Ketika kemampuan fisik seorang anak berkembang dengan baik, mereka cenderung lebih mampu mengembangkan kemampuan fisiknya sendiri dan mengeksplorasi lingkungannya tanpa memerlukan bantuan dari orang lain. Perkembangan anak merujuk pada semua perubahan yang terjadi dalam diri anak, termasuk aspek psikososial, emosional, kognitif, dan fisik. (A. Leonardo & A. Komaini, 2020).

Beberapa elemen dari kebugaran jasmani terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu yang terkait dengan kesehatan dan yang terkait dengan keterampilan. Elemen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, ketahanan otot, kekuatan otot, dan komposisi tubuh. Sementara itu, elemen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan melibatkan aspek kecepatan, reaksi cepat, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kelincahan.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan penulis terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri, disekolah juga menunjukkan perilaku tidak aktif. Selama jam istirahat, siswa cenderung hanya duduk dan mengobrol di kelas tanpa melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Perilaku tidak aktif ini tampaknya menjadi kebiasaan bagi siswa, dan jika dibiarkan berlanjut, dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani dan keterampilan motorik mereka. Dari hasil observasi di sekolah tersebut sepertinya terlihat adanya aktifitas peserta didik untuk memiliki perilaku tidak aktif baik di rumah maupun di sekolah. Di rumah, beberapa siswa menggunakan waktu luangnya untuk tidur siang dan bermain ponsel pintar, yang merupakan aktivitas yang kurang aktif secara fisik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung menghabiskan waktu luang mereka dengan kegiatan yang tidak memerlukan banyak gerakan atau aktivitas fisik.

Berdasarkan wawancara dengan guru olahraga Sekolah Dasar Negeri kaliboto 3 biasanya guru hanya memberikan materi olahraga sebentar saja dan setelah itu siswa dibebaskan untuk beraktivitas, namun kebebasan tersebut terkadang siswa banyak yang melakukan istirahat hanya duduk dipinggir lapangan dan membeli jajan. Hal tersebut bisa saja berdampak kurang baik bagi kebugaran jasmani siswa dan juga keterampilan motorik mereka.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, kita dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang muncul sebagai berikut.

1. Rendahnya aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri yang dilakukan disekolah maupu dirumah.
2. Masih belum diketahui tingkat aktivitas fisik siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
3. Masih belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
4. Masih belum diketahui keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun.
5. Perlu diketahui hubungan aktivitas fisik antara kebugaran jasmani dengan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini masalah yang akan dibahas terbatas pada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, terdapat permasalahan yang berkaitan dengan hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan motorik pada siswa berusia 10 hingga 12 tahun. di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri. Adapun masalah dalam peneltian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri?.
2. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto Kabupaten Kediri?.
3. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan motorik dengan aktivitas fisik pada siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas dan berguna bagi mereka yang memanfaatkannya. Tujuan dari studi ini adalah untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam atau temuan yang spesifik, tujuan dari studi ini adalah untuk menemukan:

1. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
2. Hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan hasil penelitian yang di dapatkan adalah:

1. Sebagai acuan guru di SDN Kaliboto 3 untuk mengetahui pentingnya aktivitas fisik terhadap tujuan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun di SDN Kaliboto.
2. Untuk guru pendidikan jasmani di SDN Kaliboto 3 dan guru pendidikan jasmani di sekolah lainnya agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa.
3. Sebagai pengetahuan siswa agar bisa memperbaiki aktifitas fisik disekolah dan dirumah.