

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang dibuat melalui aktivitas gerak dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengembangan keterampilan gerak peserta didik. Selain itu pendidikan jasmani juga diharapkan dapat meningkatkan perilaku dan pengetahuan hidup sehat, menumbuhkan sikap sportif dan melatih mental peserta didik. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya memiliki fisik yang bugar guna mencapai suatu tujuan tertentu, karena dengan fisik yang bugar seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik serta mencapai tujuan dengan optimal.

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna memiliki berbagai kelebihan dibandingkan dengan makhluk yang lainnya, manusia diberikan akal, pikiran dan juga fisik yang sempurna agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Dimana harus senantiasa dapat menjaga apa yang telah Tuhan karuniakan tersebut. Diantaranya adalah dengan cara berolahraga secara teratur dan terukur sehingga tubuh yang dimiliki tetap sehat dan bugar.

Tubuh yang bugar merupakan modal utama bagi setiap manusia untuk dapat menjalani kehidupan agar dapat mencapai suatu tujuan atau kesuksesan yang hendak dicapainya. Dengan tubuh yang bugar maka seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas kesehariannya tanpa merasakan kelelahan yang berlebih dan masih memiliki sisa atau cadangan energi di dalam tubuhnya.

Sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani, (Arifiandy, dkk; 2021, hlm.221) mengemukakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat

melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa seseorang dikatakan bugar apabila orang tersebut dapat melakukan atau menjalankan aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu dengan hasil yang maksimal ataupun sesuai dengan yang diharapkan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan setelah melakukannya, dan masih memiliki sisa tenaga untuk dapat melakukan kegiatan-kegiatan lainnya.

Kebugaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik terhadap anak agar tidak mudah terserang penyakit. Keadaan untuk tetap sehat dibutuhkan anak untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, karena dengan kondisi fisik yang bugar dapat menjamin lancarnya suplai berbagai bahan yang diperlukan tubuh untuk melangsungkan proses pertumbuhan badan ataupun otak. Melakukan aktivitas fisik utamanya dengan berolahraga merupakan suatu kegiatan yang positif bagi setiap individu. Dengan berolahraga tidak hanya aspek fisik saja yang dapat dilatih ataupun dikembangkan, melainkan terdapat aspek-aspek lain yang dapat ikut dikembangkan karena dalam olahraga terdapat juga aspek kognitif dan afektif didalamnya.

Kebugaran jasmani sangatlah penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi kebugaran jasmani yang dimiliki tiap orang sangatlah berbeda kegiatan atau aktivitas yang dilakukan. Kegiatan sehari-hari peserta didik adalah pergi ke sekolah maka tugas utama seorang peserta didik adalah belajar dengan baik. Hal ini tentu saja membutuhkan keadaan kebugaran jasmani yang cukup/ kebutuhan jasmani yang minimal untuk peserta didik melakukan aktivitas belajarnya.

Sejalan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik, adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal akan menjamin kelancaran aktivitas belajarnya sehari-hari, karena peserta didik masih selalu memiliki kemampuan untuk melakukan tugas ekstra, tidak mudah merasa lelah bahkan tertidur saat melakukan tugas belajar. Maka dari itu, merasa mudah lelah atau tidur tersebut merupakan ciri dari kelelahan fisik secara alamiah. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih tahan dan lebih

baik saat berkonsentrasi, dimana hal tersebut akan berpengaruh juga terhadap hasil belajar akademiknya.

Hal ini sesuai dengan faktor dari dalam diri yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar, yaitu: kesehatan, inteligensi, minat dan cara berpikir. Apabila orang yang memiliki tingkat kesehatan/ derajat sehat dinamis (kebugaran jasmani) rendah maka orang tersebut akan rentan terhadap penyakit dan cenderung sakit atau tidak sehat. Hal tersebut mengakibatkan tidak bergairah dalam belajar dan secara psikologis sering mengalami gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik. Hasil nyata dari kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga secara teratur adalah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kurangnya keterlibatan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat menyebabkan derajat Kebugaran jasmani yang rendah. Kondisi biologis ini tampak dalam gejala nyata, seperti lekas menderita kelelahan pada saat melakukan tugas sehari-hari yang tergolong berbobot sedang, sistem otot dalam keadaan lemah yang menyebabkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan rendah, penampilan tampak loyo dan gairah hidup kurang (Rahayu; 2013, hlm. 212).

Kebugaran Jasmani juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu asupan nutrisi, waktu istirahat dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari serta kebiasaan peserta didik berangkat dan pulang ke sekolah. Kebiasaan berangkat dan pulang sekolah yang dilakukan sehari-hari menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran seseorang, misalnya peserta didik yang berangkat ke sekolah dengan bersepeda setiap hari dimungkinkan memiliki kondisi fisik yang baik karena terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap harinya begitupun dengan peserta didik yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki. Sedangkan untuk peserta didik yang berangkat sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor setiap harinya dimungkinkan memiliki kebugaran yang kurang baik jika dibandingkan peserta didik yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda karena peserta didik tersebut tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap harinya.

Berdasarkan studi awal dilapangan terdapat peserta didik kelas V SDN I Sukasenang memiliki kebiasaan berangkat dan pulang sekolah yang berbeda-beda. Kebiasaan tersebut terbagi menjadi tiga cara, ada peserta didik yang memiliki kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda, berjalan kaki dan dengan menggunakan kendaraan bermotor (diantar oleh orang tua/ sodara/ naik kendaraan umum). Dari semua cara tersebut dapat memberikan dampak yang berbeda juga pada tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru penjas, menerangkan bahwa:

Proses pembelajaran PJOK dilakukan satu kali pertemuan dalam satu minggu dengan alokasi waktu 4x35 menit. Sarana dan prasarana yang digunakan diantaranya halaman sekolah dan lapangan sepak bola yang berada 300 meter dari sekolah. Untuk peralatan sendiri sudah cukup lengkap mulai dari peralatan permainan bola kecil sampai permainan bola besar, termasuk atletik. Peserta didik sangat antusias ketika mengikuti pelajaran olahraga tetapi ketika sedang dalam proses pembelajaran banyak di antara mereka yang merasa kelelahan dan meminta istirahat terlebih dahulu sebelum guru memberi instruksi untuk istirahat dan menjelang akhir jam pelajaran olahraga hanya sebagian peserta didik yang masih terlihat bersemangat mengikuti kegiatan olahraga ketika pembelajaran olahraga sedang berlangsung. Selain itu ketika proses belajar mengajar di dalam kelas sebagian peserta didik mulai terlihat tidak fokus dalam memperhatikan guru saat memberikan materi pada dua jam pelajaran terakhir sebelum pulang sekolah, hal ini dimungkinkan karena tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya yang rendah atau kurang baik.

Menurut salah satu guru kelas yang dimintai keterangan oleh penulis menerangkan bahwa: “masih ada peserta didik yang kurang fokus dan memahami pembelajaran yang sedang diberikan ketika pembelajaran di kelas setelah jam PJOK selesai, bahkan terkadang ada peserta didik yang sampai ketiduran”.

Sejalan dengan itu, rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti asupan gizi yang kurang baik, kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya istirahat. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu bagi peserta didik untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar yang ada di sekolah dan akan lebih mudah dalam berkonsentrasi terhadap materi yang diajarkan oleh guru. Dimana dalam proses belajar mengajar khususnya pada mata pelajaran penjas, anak yang memiliki kebugaran jasmani

yang baik akan lebih mudah menyesuaikan dirinya terhadap materi yang diajarkan sehingga dapat mempraktikkan materi yang diberikan dengan baik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK BERSEPEDA DAN JALAN KAKI KE SEKOLAH (Studi Deskriptif pada Peserta Didik Kelas V SDN I Sukasenang)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang bersepeda dan berjalan kaki ke sekolah?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai oleh peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang bersepeda dan berjalan kaki ke sekolah.

1.4 Definisi Operasional

Penafsiran atau pandangan seseorang terhadap suatu istilah sering kali berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dan mengaburkan pengertian. Untuk menghindari penafsiran dalam penulisan judul dan isinya penulis menggunakan beberapa istilah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Arifandy, dkk; 2021, hlm. 221).
2. Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga serta merupakan salah satu sarana transportasi darat dengan menggunakan sepeda. Adapun

upaya untuk dapat meningkatkan Kesehatan melalui peningkatan kebugaran tubuh dan kelestarian lingkungan adalah dengan bersepeda (Romadhon dan Rustiadi; 2016, hlm. 25).

3. Berjalan kaki merupakan cara mudah dan murah untuk sehat, namun untuk memperoleh hasil maksimal bagi kesehatan perlu diperhatikan posisi kaki saat berjalan (Lisiswanti; 2016, hlm.75).

1.5 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat menambah wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berangkat sekolah dengan bersepeda dan berjalan kaki.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peserta didik agar dapat mengetahui tingkat kebugaran yang dimilikinya sehingga peserta didik tersebut dapat lebih meningkatkan ataupun mempertahankan kondisi kebugarannya.
 - b. Bagi Guru

Sebagai data atau referensi bagi guru dalam membuat atau merancang kegiatan-kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran peserta didik dengan mempertimbangkan porsi yang tepat agar dapat berdampak positif terhadap kondisi fisik peserta didik sesuai seperti yang diharapkan.
 - c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi terhadap program-program yang ada di sekolah, sehingga pihak sekolah dapat mengetahui kekurangan ataupun kelebihan dari program-program

yang sudah berjalan di sekolah sehingga dapat dilakukan perbaikan-perbaikan apabila memang masih terdapat beberapa kekurangan.

d. Bagi Orang Tua Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi faktor pendorong bagi para orang tua untuk dapat berpartisipasi secara lebih dalam menjaga maupun meningkatkan kondisi fisik anak-anaknya agar dapat mengikuti setiap kegiatan yang ada di sekolah dan juga agar peserta didik dapat lebih fokus dalam mengikuti kegiatan proses belajar mengajar di sekolah.