

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memegang peran penting dalam kehidupan manusia. Dengan rajin berolahraga, aktivitas sehari-hari akan terasa lebih ringan. Ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kegiatan, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia. Dalam dunia pendidikan, pentingnya olahraga diakui dengan menyertakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. PJOK tidak hanya sebagai tempat untuk mengasah keterampilan olahraga, tetapi juga sebagai wadah untuk mengembangkan berbagai aspek psikomotorik, pengetahuan, sikap, dan perilaku sosial.

Pendidikan Jasmani melibatkan aktivitas fisik yang didukung oleh pemahaman kognitif, melatih sikap-sikap pribadi seperti disiplin, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan, serta mendorong perilaku sosial seperti kerjasama dan saling menolong. Dengan pendekatan yang terstruktur, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan membentuk karakter yang positif, termasuk pemahaman tentang gaya hidup sehat, kegiatan yang aktif, dan kemampuan berkomunikasi serta berkolaborasi dengan orang lain.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga untuk menghasilkan perubahan yang menyeluruh dalam kualitas individu, termasuk aspek fisik, mental dan emosional. Pendekatan pendidikan ini mengakui anak sebagai entitas yang utuh, yang memperhatikan keseluruhan kualitas fisik dan mentalnya, bukan hanya memandangnya sebagai entitas terpisah.

Sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani yang diterbitkan oleh American College of Sports Medicine dengan judul buku ACSM's *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* edisi ke 8 (Walter R. Thompson, PhD, FACSM 2009:2) bahwa:

Physical fitness has typically been defined as a set of attributes or characteristics that people have or achieve that relates to the ability to perform physical activity.

Kebugaran jasmani biasanya didefinisikan sebagai sekumpulan atribut atau karakteristik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang dianggap memiliki kebugaran jika ia mampu menyelesaikan aktivitas atau tugas dengan hasil yang optimal atau sesuai harapan tanpa merasa terlalu lelah setelahnya, dan masih memiliki energi untuk melakukan hal-hal lain. Kebugaran jasmani memberikan anak ketahanan fisik terhadap penyakit, mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Aktivitas fisik, terutama olahraga, adalah hal positif yang tidak hanya melatih aspek fisik, tetapi juga aspek kognitif dan afektif. Kebugaran jasmani penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari, namun tingkat kebugaran setiap individu dapat berbeda tergantung pada aktivitas yang dilakukan. Untuk peserta didik, kebugaran jasmani yang memadai diperlukan untuk mendukung proses belajar dengan baik di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari kebutuhan minimal dapat meningkatkan kelancaran aktivitas belajar sehari-hari, mencegah kelelahan fisik yang berlebihan, dan memungkinkan peserta didik untuk menyelesaikan tugas-tugas tambahan dengan mudah. Oleh karena itu, kelelahan fisik atau kantuk saat belajar adalah tanda alami dari kelelahan fisik. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih tahan terhadap kelelahan dan lebih aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Ini sesuai dengan faktor internal yang memengaruhi prestasi belajar, seperti kesehatan, kecerdasan, minat, dan pola pikir. Jika seseorang memiliki tingkat kesehatan yang kurang baik atau kebugaran fisik yang rendah, mereka rentan terhadap penyakit dan mungkin menjadi tidak sehat. Ini dapat mengurangi motivasi belajar dan seringkali menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga yang teratur, hasil yang nyata yang dapat diperoleh adalah peningkatan kebugaran jasmani.

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 E.T 2013:212)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga termasuk asupan gizi, waktu istirahat, dan tingkat aktivitas fisik sehari-hari, bersama dengan kebiasaan peserta didik dalam menjalankan kegiatan pembelajaran olahraga. Pada pembelajaran tersebut terdapat kegiatan yang membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Misalnya, peserta didik berolahraga ditopang dengan materi-materi berdasarkan kurikulum, dalam setiap waktunya dibagi waktu untuk melakukan senam pemanasan dan dilanjutkan materi olahraga seperti permainan bola besar atau bola kecil. Selain itu sarana prasana yang membantu dalam kegiatan berolahraga seperti lapangan yang luas atau alat yang membantu dalam melaksanakan. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani akan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti yang dijelaskan diatas yaitu kurikulum pengajaran olahraga dan sarana prasarana. Analisis ini menggunakan perbandingan antara lembaga pendidikan Madarasah Ibtidaiyah Swasta dan Sekolah Dasar Negeri.

Dalam Segi kurikulum pengajaran olahraga, di sekolah MI Al Jumhuriyah I kelas V terdapat permasalahan waktu pengajaran, dimana pengajaran tersebut bentrok dengan MI Al-Jumhuriyah II kelas V yang mana sekolah tersebut berbeda secara struktur. Sehingga MI Al-Jumhuriyah I sering dilakukan pengajaran olahraga di luar lingkungan sekolah seperti jalan kaki atau bermain futsal. Ini menjadi permasalahan dalam perlakuan baik secara materi atau praktik pengajarannya. Sedangkan di SDN 1 Cikedokan pembelajaran olahraga dilakukan secara bersamaan meskipun terdapat dua kelas yaitu kelas A dan B namun tidak terbagi bahkan diampu oleh satu guru sehingga efisien dan maksimal dalam pemberian materi dan praktik pengajaran.

Dalam segi sarana olahraga di MI Al-Jumhuriyah I terdapat: bola basket, bola voly, alat permainan-permainan modifikasi untuk gerak dasar lokomotor dan manipulatif dari kardus dan keresek/plastik bekas yang dibuat sedemikian rupa menjadi alat peraga olahraga. Namun tidak lengkap dan jumlah yang terbatas bahkan sarana tersebut milik pribadi. Segi prasarana di MI Al-Jumhuriyah I terdapat: Ruang kelas yang memadai dan lapangan olahraga yang berukuran sekitar panjang 7 meter sedangkan lebar 3 meter. Prasaran ini terbentur dengan waktu pembelajaran yang sudah dijelaskan diatas. Dalam Segi sarana di SDN 1 Cikedokan ada berbagai alat-alat yaitu: Bola basket, bola voly, bola futsal, gawang lari halang rintang, kun corong, bendera, peluit, stopwatch, dan matras senam lantai. Sarana tersebut terpenuhi secara kuantitas dan kualitas. dan prasarana di SDN 1 Cikedokan yaitu: Ruang kelas yang memadai, lapangan olahraga terdapat dua lapangan : (1) lapangan Utama berukuran panjang 10 meter lebar 7 meter (2) lapangan upacara panjang 15 meter lebar 4 meter. Sehingga bisa menjadi opsi dalam praktik pengajarannya.

Penulis membatasi objek penelitian tersebut hanya kepada peserta didik berjenis kelamin putra. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V MI Al-Jumhuriyah I berjumlah 27 orang dan kelas V SDN 1 Cikedokan Berjumlah 39 orang. Namun peneliti mengambil 50% dari populasi populasi peserta didik, tetapi supaya keseragaman maka diseleksi lagi sehingga rata di 15 sampel. Dengan lingkup peserta didik berjenis kelamin putra dengan pertimbangan keterbatasan jumlah peserta didik putri dalam pengujian tingkat kebugaran jasmani. Untuk MI Al-Jumhuriyah I berjumlah 15 dari 39 peserta didik. Selain itu, peneliti akan mengambil sampling dari peserta didik berjenis kelamin putra sehingga jumlah 15 peserta didik putra dari tiap kedua sekolah MI Al-Jumhuriyah I dan SDN 1 Cikedokan.

Objek penelitian ini membandingkan antara MI Al Jumhuriyah I dengan SDN 1 Cikedokan yang tentu memberikan dampak berbeda pada tingkat kebugaran jasmani masing-masing peserta didik (Putra). Karena terdapat perlakuan yang beda dari segi kurikulum dan sarana prasana. Sehingga penulis bermaksud ingin meneliti lebih lanjut tentang “PERBANDINGAN TINGKAT

KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PUTRA ANTARA MI DENGAN SDN PADA SISWA PUTRA KELAS V MI AL-JUMHURIYAH I BAYONGBONG GARUT DAN SDN 1 CIKEDOKAN BAYONGBONG GARUT)".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana penulis uraikan di atas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu :

- a. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik Putra kelas V MI Al-Jumhuriyah I?
- b. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik Putra kelas V SDN 1 Cikedokan?
- c. Bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik Putra kelas V antara MI Al-Jumhuriyah I dan SDN 1 Cikedokan ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penulisan skripsi ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun istilah di maksud sebagai berikut:

- a. Menurut terbitan *American College of Sports Medicine* dengan buku *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* edisi ke 8 kebugaran jasmani adalah sekumpulan atribut atau karakteristik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik.
- b. Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. (Balitbang Depdiknas 2003:2)
- c. MI merupakan akronim dari Madarasah Ibtidaiyah bagian dari satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum dengan kekhasan agama Islam. Jenjang pendidikan ini termasuk pada pendidikan dasar yang terdiri dari 6 (enam) tingkat. (Kamarudin Amin 2019:6)
- d. SDN merupakan akronim dari Sekolah Dasar Negeri dan sebuah lembaga institusi formal yang memberikan pendidikan dasar kepada anak-anak usia 6 hingga 12 tahun. Lembaga yang dikelola oleh negara langsung dibawah dinas pendidikan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah serta fokus penelitian atau definisi operasional sebagaimana penulis uraikan, maka tujuan penelitian ini yaitu

- a. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Putra) kelas V MI Al-Jumhuriyah I.
- b. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Putra) kelas V SDN 1 Cikedokan.
- c. Mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Putra) antara MI Al-Jumhuriyah I dan SDN 1 Cikedokan.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari latar belakang masalah dan tujuan penelitian sebagaimana penulis uraikan maka kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

- a. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini dapat bermanfaat menambah wawasan mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik antara MI dengan SDN.

- b. Kegunaan Praktis

- 1). Bagi Siswa

- a). Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
- b). Memotivasi siswa untuk berkegiatan fisik.
- c). Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik.

- 2). Bagi Guru

Meningkatkan kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

- 3). Bagi Sekolah

- a). Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah.
 - b). Mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh.
- Meningkatkan sarana prasarana pendidikan olahraga.