

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan usaha sadar serta terencana yang dibuat untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran supaya peserta didik secara aktif dapat meningkatkan kemampuan dirinya untuk mendapatkan kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan dirinya, warga bangsa dan juga negeri. Abdullah Arma dan Agus Manadji. (1994). Pendidikan diperuntukkan sebagai proses pembelajaran serta penanaman bakat manusia seutuhnya, serta pula sepatutnya bisa berlangsung sepanjang hayatnya. Pendidikan ialah pengalaman-pengalaman yang mempunyai program-program dalam pendidikan resmi (formal, nonformal ataupun informal) di sekolah yang berlangsung seumur hidup yang bertujuan mengoptimalkan pertimbangan keahlian-keahlian seseorang, supaya dapat menempatkan dirinya dengan tepat dilain hari.

Pada dasarnya pendidikan adalah kebutuhan setiap manusia dalam kehidupannya, hal ini selaras dengan pendidikan jasmani. Yang mana Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Lewat kegiatan aktivitas program pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, diharapkan dapat memberikan kontribusai terhadap proses perkembangan serta pertumbuhan anak. Penerapan pendidikan jasmani di sekolah yang diterapkan satu kali dalam seminggu tentunya hal ini secara fisiologis kurang mampu memacu perkembangan fisik apalagi kebugaran anak. Sekolah-sekolah wajib memfasilitasi siswa dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler ataupun aktivitas lain untuk siswa diluar jam sekolah. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk menambah kegiatan siswa sehingga siswa dapat memperoleh kebugaran yang dapat bermanfaat bagi tubuhnya, terutama untuk pengembangan kondisi fisik yang mana itu erat kaitannya dengan pendidikan jasmani sehingga bisa menunjang untuk

tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani secara keseluruhan, pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga berupaya menggapai tujuan pendidikan melalui aktivitas kegiatan jasmani serta pembinaan gaya hidup sehat. Said Erwan Susanto (2017).

Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga diharapkan dapat dijadikan tolak ukur untuk menjadikan siswa sehat, sanggup meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan fisik, mental, sosial dan emosional siswa yang sesuai dengan kondisi siswa sehingga sanggup untuk menggapai prestasi belajar yang optimal. Tidak hanya itu, kebugaran jasmani juga merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah yang dicapai lewat pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Asep Budi H. (2013).

Siswa dengan keadaan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melakukan kegiatan belajar secara lancar. Sehingga siswa dapat dengan mudah menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru. Tentunya hal ini diharapkan dapat memperlancar proses kegiatan pembelajaran di sekolah. Siswa dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui berbagai macam cara. Antara lain dengan melakukan kegiatan jasmani olahraga yang teratur. Disamping itu wajib pula didukung dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, bergizi banyak untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh agar tidak mudah mengalami gangguan fungsi yang sebagaimana itu dapat mempengaruhi keadaan tubuh untuk melakukan aktivitasnya. Menurut Widiastuti, (2017) Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas manusia setiap harinya. Seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, dengan kondisi kebugaran yang baik seseorang tidak mudah lelah dalam menjalankan aktivitas.

Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan aktif dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak diduga sebelumnya. Dari beberapa uraian pendapat di atas tentang kebugaran jasmani yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki dampak yang positif dalam kehidupan. Dengan adanya tubuh yang sehat menjadikan kinerja semakin produktif dan maksimal. Jika seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya hal tersebut juga dapat meningkatkan taraf sukses untuk menggapai tujuannya. Untuk tetap dapat menjaga kondisi kebugaran jasmani yang baik, seseorang perlu melakukan latihan jasmani yang baik dan teratur untuk menjadikan unsur-unsur keseimbangan jasmani. Salah satunya dengan latihan jasmani atau fisik. Latihan yang dilakukan juga harus sesuai standar latihan yang sudah ada. Jangan melakukan latihan yang sembarangan, hal ini ditakutnya dapat menyebabkan efek samping yang buruk baik kondisi tubuh.

Proses pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga diharapkan guru harus memiliki banyak cara untuk menyampaikan materi pembelajaran tentang berbagai keterampilan gerak dasar, strategi, teknik permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat. Tidak hanya melalui pengajaran secara konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, tetapi juga harus melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, sosial dan emosional. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai macam pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta memelihara kebugaran jasmani dan juga pemahaman terhadap gerak manusia. Arlin Dwi H. (2015).

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) nomor 22 tahun 2006, tentang tujuan dari pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga sebagai berikut: 1) Mengembangkan keterampilan manajemen

diri dalam upaya mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat melalui berbagai kegiatan jasmani dan olahraga pilihan, 2) Meningkatkan pertumbuhan jasmani dan perkembangan psikologis yang lebih baik, 3) Meningkatkan kemampuan dasar dan keterampilan gerak, 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) Menumbuhkan sportivitas, kejujuran, sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokrasi, 6) Mengembangkan keterampilan untuk memelihara keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, 7) Memahami konsep kegiatan fisik dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan jasmani yang sempurna, gaya hidup yang sehat dan kebugaran, terampil, dan sikap yang positif.

Melihat letak geografis, dimana MI Mabdaussholah Pomahan berada di wilayah pedesaan tepatnya di Desa Pomahan Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro. Sebagian siswa setiap harinya saat berangkat maupun pulang sekolah ada yang diantar jemput ada yang menggunakan sepeda sendiri dan ada juga yang berjalan kaki, tentunya itu juga dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani. Letak geografis dan lingkungan sosial budaya merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Lingkungan merupakan tempat dimana seseorang tinggal dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, lingkungan sosial, lingkungan mental dan sebagainya. Dapat dikatakan bahwa lingkungan memberikan sumber yang mempengaruhi dalam menjaga kondisi kebugaran jasmani. Galih Gilar M. (2017).

Aktivitas anak di Sekolah dan di luar Sekolah juga berbeda-beda, tentunya dengan kondisi tersebut tingkat kebugaran jasmani anak juga berbeda-beda. Hal tersebut terbukti saat proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga berlangsung. Ada beberapa anak yang baru saja melaksanakan kegiatan aktivitas yang relatif baru sudah merasa kelelahan, mengeluh, namun ada juga anak yang masih dapat mengikuti pembelajaran sampai jam yang telah ditentukan oleh sekolah tanpa

mengalami kelelahan bahkan masih mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut Sunarto dkk (2013: 4) setiap individu mempunyai ciri dan karakteristik bawaan (*heredity*) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan.

Selain itu, Sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mendapatkan informasi bahwa di Sekolah tersebut belum pernah melakukan pengukuran tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa, karena para guru kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam pembelajaran sehari-hari. Yang mana itu juga berpengaruh terhadap proses belajar siswa maupun hasil belajar siswa. Hal itu terlihat pada saat siswa mengikuti pembelajaran penjasorkes, para siswa tidak memiliki semangat, cepat merasa lelah, bahkan ada juga yang tidak sampai selesai sudah mengalami kelelahan, hal ini paling terlihat pada siswa kelas V. Dengan kondisi seperti ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak meraih prestasi belajar yang maksimal. Selain dari faktor-faktor di atas, peneliti juga mengindikasikan terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Maka dari itu sangat penting sekali untuk mengadakan tes pengukuran kebugaran jasmani dengan adanya pengukuran tentang kebugaran jasmani, diharapkan guru dapat mengetahui status kebugaran jasmani siswa sehingga dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai.

Berdasarkan berbagai macam uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut: Seberapa Besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, Tahun 2021?

### **1.3 Batasan Masalah**

Mempertimbangkan keterbatasan peneliti, luas dari permasalahan, dan supaya permasalahan lebih fokus pada tujuan penelitian, maka penelitian dibatasi tentang: “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, Tahun 2021.”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, Tahun 2021.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

1. Bagi guru, untuk mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar dengan segala kreativitas dalam usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa, setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya, diharapkan siswa dapat lebih semangat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kebugaran jasmani anak.
4. Bagi peneliti, setelah mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan tes kebugaran jasmani, diharapkan dapat menjadi acuan untuk memperbaiki diri.

## 1.6 Definisi Istilah

**1.6.1** Pendidikan Jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani dan perlu diberikan di lembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang berbentuk latihan dapat memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kebugaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan. (Abdullah A. & Agus M.).

**1.6.2** Kebugaran Jasmani ialah kondisi yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. (Widiastuti: 2017).

