

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan serta kemampuan tubuh manusia dalam menjalankan penyesuaian terkait pembebanan fisik yang dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebih (Wellis,2013). Kebugaran jasmani adalah hal yang paling penting dalam kehidupan dan dalam dunia pendidikan, menurut Erlina (2012 : 104) pendidikan jasmani termasuk sebuah bagian *integral* terkait dengan pendidikan, yang bertujuan sebagai pengembangan aspek-aspek dalam kebugaran jasmani dan kesehatan yang hendak direncanakan sebagai sistematis dalam rangka menggapai aspek pola hidup yang sehat selain itu juga mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sedangkan manfaat dan pentingnya kebugaran jasmani menurut Rosdiani (2015: 1), bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui sebuah penyediaan terkait pengalaman belajar kepada siswa-siswi berupa aktivitas jasmani, berolahraga dan bermain yang telah direncanakan dari segi sistematis untuk merangsang perkembangan, pertumbuhan, motorik, keterampilan, berfikir, emosional, moral serta sosial melalui pembekalan pembelajaran untuk dibina serta untuk membentuk pola hidup yang sehat serta aktif sepanjang hayat.

Kemudian pada komponen kebugaran jasmani yang ada hubungannya dengan keterampilan seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi. Pendidikan jasmani merupakan sebuah suatu proses terkait pembelajaran dengan sistem gerak praktek maupun sebuah teori dalam artian bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah kebutuhan primer makhluk hidup seperti manusia atau pun kebutuhan gerak, yang bersifat secara alamiah, logis, nyata (*real*) juga mampu mencakup bukan hanya terkait tentang jasmaniah.

Menurut Paturusi (2012: 4) pengertian pendidikan jasmani didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan melalui berbagai aktivitas jasmani serta permainan yang dipilih sebagai mencapai tujuan pada pendidikan. Dari sisi lain yakni terkait sosial, intelektual serta mental. Oleh sebab itu secara cakupan kegiatan yang dilakukan yakni terkait gerak olahraga. Tidak hanya itu namun juga mencakup latihan (*exercices*), tari-tarian (*dance*), senam (*gymnastic*), serta dalam permainan (*game*). Tujuan dapat dikategorikan sebagai arahan pada sebuah pencapaian dalam perkembangan yang menyeluruh.

Pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan teknik tertentu sebagai mengumpulkan sebuah informasi secara tepat dan sesuai (Winarno, 2010). Untuk mengetahui tingkatan kebugaran jasmani pada individu seseorang hendaklah dilakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani sendiri dilaksanakan dengan tes kebugaran jasmani. Dalam melakukan tes hendaknya diperlukan instrumen yang sesuai. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) termasuk salah satu bentuk instrumen guna melakukan pengukuran tingkatan kebugaran jasmani (Depdiknas, TKJI: 2010).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani Guru diharapkan mengajarkan keterampilan antara lain gerak dasar, teknik, strategi permainan, dan internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kerjasama, kejujuran dan lain-lain). Namun saat ini banyak siswa atau peserta didik yang mengabaikan kebugaran jasmani karena faktor lingkungan sekitar, kegiatan fisik dan kebiasaan yang kurang baik, sehingga saat pembelajaran berlangsung banyak siswa yang mengantuk dan kurang memperhatikan pembelajaran.

SD Aisyah Unggulan Gemolong adalah Sekolah Dasar yang sangat menekankan pendidikan didalam pendidikannya, sekolah dasar ini terletak di Desa Gandurejo Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen. SD Aisyah Unggulan Gemolong ini merupakan salah satu sekolah favorit yang berfasilitas modern dan mayoritas siswa yang bersekolah disini berasal dari kalangan keluarga dengan kemampuan ekonomi menengah keatas. Oleh

karena itu peneliti sangat tertarik untuk melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun di SD Aisyiyah Unggulan Gemolong Kabupaten Sragen dan menyusun skripsi dengan judul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 tahun SD Aisyiyah Unggulan Gemolong Kabupaten Sragen".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di sampaikan di atas maka dapat di identifikasikan peneliti jika terdapat masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui terkait tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik usia 6-9 tahun SD Aisyiyah Unggulan Gemolong, Kabupaten Sragen.
2. Belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah disampaikan, serta guna menghindari salah penafsiran atau pengertian pada penelitian ini supaya lebih jelas, maka hendak diberikan sebuah batasan masalah yang akan diteliti lebih dalam. Peneliti memfokuskan untuk menganalisis tentang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 tahun SD Aisyiyah Unggulan Gemolong, Kabupaten Sragen.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah serta batasan masalah yang telah disampaikan diatas, dapat dijabarkan yaitu "Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun SD Aisyiyah Unggulan Gemolong, Kabupaten Sragen ?"

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian skripsi ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Aisyah Unggulan Gemolong yang berusia 6-9 tahun, sebagai tolak ukur untuk meningkatkan kondisi kebugaran fisik siswa sebagai penunjang prestasi akademik maupun non akademik.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Supaya dapat menjadi bahan informasi untuk penelitian selanjutnya, khususnya terkait kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
 - b. Peneliti berharap bahwa penelitian ini hendaknya mampu menjadikan sebuah bahan bacaan serta referensi yang bernilai positif untuk penambah wawasan serta penambah pengetahuan yang bermanfaat secara ilmiah terkait tes kebugaran jasmani bagi pihak sekolah beserta siswa.
2. Secara Praktis
 - a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani peserta didik SD Aisyiyah Unggulan Gemolong usia 6-9 tahun, sehingga diharapkan peserta didik menjadi lebih semangat dalam berpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
 - b. Memberikan gambaran terkait kondisi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Aisyiyah Unggulan Gemolong, usia 6-9 tahun, sehingga guru (pendidik) selalu memperdulikan serta selalu memberi upaya untuk selalu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik.
 - c. Peneliti berekspektasi bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat penting dalam bentuk informasi, khususnya untuk mahasiswa Pendidikan Olahraga yang tertarik dengan penelitian serupa seperti yang peneliti tulis.

- d. Untuk memberi usulan atau masukan terhadap pihak sekolah untuk senantiasa memperhatikan terkait kondisi kebugaran jasmani peserta didiknya dengan cara selalu di berikan program pada mata pelajaran pendidikan jasmani.