

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani dapat dijadikan tolak ukur bagi suatu bangsa untuk mengetahui tingkat kesehatan masyarakat atau warga negara. Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki peserta didik untuk meraih prestasi baik akademik maupun non-akademik. Kebugaran jasmani disekolah dapat diperoleh melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan atau juga bisa diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler yang ada di Sekolah.

Kebugaran jasmani juga berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seseorang siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila siswa mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa sehingga siswa tidak akan dapat belajar dengan baik mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah. (Wibowo, 2012)

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah menciptakan siswa yang sehat dan bugar. Sehingga siswa akan lebih siap dalam mengikuti pembelajaran yang akan diberikan oleh guru. Disini peran guru olahraga sangat penting guna untuk menunjang keberhasilan dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Guru olahraga harus bisa menarik simpati siswa untuk senang dalam berolahraga. Dengan hati senang dan gembira siswa akan antusias dan semangat dalam berolahraga. Perasaan senang ini akan membuat siswa lebih nyaman dalam berolahraga dan lebih siap dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah.

Aktivitas fisik yang terencana dan terukur memungkinkan siswa bisa meningkatkan kebugaran jasmaninya. Siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka siswa tidak akan belajar dengan baik, karena

kurangnya semangat didalam belajar, pusing dan mengantuk. Pembelajaran siswa akan terganggu jika kebugaran jasmani siswa tidak tercukupi.

Proses pembelajaran yang berlangsung di SD Negeri Krandegan Jatisrono kurang efisien. Dalam observasi dan wawancara dengan guru kelas, menyimpulkan bahwa terdapat beberapa masalah yang menyebabkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Dimana masih banyak siswa yang masih malas dalam belajar, kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran serta ditambah era pandemic ini kebugaran jasmaninya masih belum baik. Oleh karena itu peneliti akan melaksanakan penelitian di SD Negeri Krandegan dan khususnya siswa SD Negeri Krandegan kelas V untuk dijadikan sampel penelitian. Untuk anak jenjang SD tentunya olahraga yang menyenangkan akan bisa lebih mudah diterima. Senam umum merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan dalam latihan atau pelaksanaannya. Karena dalam senam umum terdapat gerakan yang menyenangkan serta diiringi dengan musik yang pasti membuat siswa lebih gembira dalam berolahraga. Salah satu olahraga senam umum yaitu senam PGRI. Senam PGRI merupakan salah satu senam yang penting dan harus dimiliki setiap siswa agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani.

Peneliti juga mempunyai relevansi mengenai penelitian ini. Penelitian yang sejenis juga sudah dilakukan mengenai kebugaran jasmani ini. Yang pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Pambudi Wibowo (2012) yang berjudul “Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Ganggeng, Kec.Purworejo, Kab. Purworejo”. Kemudian yang kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Herdiyanto (2011) yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas”. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh kedua peneliti tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Namun terdapat perbedaan perlakuan atau *treatment* yang diberikan kepada

siswa, dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan senam PGRI untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani siswa sekolah dasar.

Sesuai dengan permasalahan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam PGRI terhadap siswa sekolah dasar Negeri Krandegan Jatisrono. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu untuk memberikan informasi ilmiah tentang pengaruh senam PGRI terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri Krandegan Jatisrono, bagi siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, bagi guru untuk bahan pertimbangan mengajar Pendidikan jasmani, bagi sekolah sebagai masukan agar selalu memperhatikan kebugaran jasmani siswanya sehingga dapat belajar dengan semangat dan penuh konsentrasi. Terdapat luaran yang diharapkan dari penelitian ini yaitu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tolok ukur tingkat kebugaran siswa anak Sekolah Dasar dan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dianalisis masalahnya meliputi:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Krandegan Jatisrono menurun
2. Tingkat konsentrasi belajar siswa kurang
3. Hasil belajar siswa kurang maksimal
4. Siswa kesulitan dalam memahami pembelajaran

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diperoleh oleh penulis maka adapun batasan masalah dalam penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengaruh senam PGRI terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Krandegan Jatisrono.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis membuat rumusan masalah yaitu: “Apakah terdapat pengaruh positif senam PGRI terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Krandegan Jatisrono?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam PGRI terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Krandegan Jatisrono.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan mempunyai manfaat dan dapat juga memeberikan informasi yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah tentang pengaruh latihan senam PGRI terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya
- b. Bagi guru untuk sebagai bahan pertimbangan mengajar pendidikan jasmani
- c. Bagi orang tua untuk sebagai pertimbangan bagi peningkatan kebugaran jasmani putra putrinya.
- d. Bagi sekolah sebagai masukan agar selalu memperhatikan kebugaran jasmani siswanya sehingga dapat belajar dengan semangat dan penuh konsentrasi.
- e. Bagi lembaga, dalam hal ini Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta guna sebagai wahana penambahan ilmu dan wawasan khususnya dikalangan mahasiswa.