

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari dalam kehidupan manusia. Kebugaran jasmani berpengaruh besar terhadap keadaan fisik dan mental seseorang agar dapat melakukan sesuatu dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Santoso,2016). Hal tersebut juga berlaku bagi pelajar, agar berhasil menyelesaikan tugas belajar diperlukan kondisi fisik yang baik. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting untuk meningkatkan kemampuan intelektual siswa selama pembelajaran. Kebugaran jasmani penting untuk kesehatan jasmani, tetapi juga sebagai landasan dinamis dan kreatif dalam aktivitas berbasis intelektual (Kamaruddin,2018). Siswa yang sehat jasmani akan lebih mudah menerima materi yang diberikan oleh gurunya. Dapat dikatakan siswa yang sehat jasmani mampu melaksanakan kegiatan belajar dengan sukses dan lancar. Siswa merupakan generasi penerus negeri ini dan perlu mendapat perhatian serius. Kesehatan jasmani merupakan fungsi yang sangat penting terutama untuk anak usia sekolah dasar dikarenakan mengembangkan seluruh aspek perkembangan baik jiwa maupun raga.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan sarana pendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial), serta kebiasaan pola hidup sehat berdasar untuk merangsang tumbuh kembang yang seimbang dari kualitas fisik maupun psikis. Kehadiran guru penjas di sekolah sangat dibutuhkan untuk melaksanakan pembelajaran jasmani yang dapat menjaga ataupun meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Guru Penjas di Sekolah mampu mengajarkan siswanya untuk melakukan gerakan yang terampil dan

efektif untuk semua aktivitasnya didalam pembelajaran olahraga (Hidayat, 2012).

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkup sekolah dasar perlu dilakukan pembinaan yang baik untuk menunjang ketercapaian proses pembelajaran yang maksimal, dikarenakan apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula. Anak mampu melakukan aktivitas hariannya dengan baik apabila kesehatan jasmaninya juga baik, seperti halnya bermain dengan teman seusiannya. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani para siswa disekolah, maka diperlukan sebuah tes kebugaran jasmani bagi para siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan pada siswa sekolah dasar bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmaninya dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Untuk mengukur keberhasilan pembelajaran jasmani di sekolah, seorang guru penjas sangat perlu untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswanya baik secara individu maupun keseluruhan. Hasil dari pengukuran tersebut diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan dalam menyusun dan mengevaluasi pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kualitas program belajar mengajar yang lebih baik dari sebelumnya.

Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta, Sekolah dasar ini merupakan salah satu sekolah favorit yang berada di kota Surakarta. Sekolah dasar tersebut menjadi favorit karena pelaksanaan pembelajarannya berbeda dengan sekolah pada umumnya, sekolah ini memiliki pembelajaran di luar kelas berbasis alam berwawasan lingkungan. Sekolah ini didirikan pada tahun 2008 yang berada dibawah yayasan persyarikatan muhammadiyah atas gagasan seorang muslimah bernama ibu Sri Sularni dengan menerapkan semangat empat pilar yaitu Religi, Art, Sains, dan Outbon. Pelaksanaan pembelajarannya sekolah ini menggunakan tiga kurikulum yaitu kurikulum nasional, kurikulum ciri khusus muhammadiyah, dan kurikulum sekolah alam. Kurikulum Nasional,

Kurikulum Muhammadiyah meliputi (Al Islam, Kemuhammadiyah, Bahasa Arab), dan Kurikulum Sekolah Alam yang meliputi (Akhlak, Logika, Kepemimpinan, Kewirausahaan).

Kurikulum alam inilah yang menjadi sebuah keunikan disekolah ini karena pembelajaran banyak dilaksanakan diluar kelas. Dalam penerapannya kegiatan pembelajaran di sekolah alam dilaksanakan 40% pembelajaran di dalam kelas dan 60% pembelajaran dilaksanakan di luar kelas dengan memanfaatkan alam sekitar sebagai sumber belajar (Setyaning dkk., 2023). Para siswa diberikan suatu pengalaman untuk mengeksplor sebuah pembelajaran yang dilaksanakan diluar kelas. Kegiatan *outing class* yang sering dilaksanakan sebagai implementasi kurikulum alam di Sekolah diantaranya terdapat kegiatan seperti *outbond, flying fox, out tracking fun, dan adventure*. Selain itu juga terdapat ekstrakurikuler sebagai kegiatan penunjang diluar pembelajaran seperti *hisbul wathan, karawitan, drum band, paduan suara, musik, dan untuk ekstrakurikuler olahraga sendiri terdapat cabor pencak silat, futsal, dan bulutangkis*. Dengan kegiatan-kegiatan yang ada disekolah menjadikan para siswa di Sekolah menjadi lebih aktif dalam bergerak.

Berdasarkan pada keunikan yang dimiliki sekolah tersebut maka penelitian ini bermaksud untuk melakukan penelitian kebugaran jasmani terhadap sekolah yang memiliki kurikulum berbasis alam sehingga penelitian ini mengambil judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penerapan kurikulum alam di sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta.
2. Belum ada penelitian terdahulu yang relevan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan sekolah berbasis alam.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk pelaksanaan penelitian yang lebih spesifik maka batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat penelitian yang bersifat teoretis berhubungan dengan pengembangan ilmu pengetahuan dan bersifat praktis berhubungan dengan pemecahan masalah yang aktual.

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani anak sekolah dasar berbasis alam.
- b. Sebagai Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam pelaksanaan pembelajaran jasmani bagi peserta didiknya.
- c. Sebagai sumber ilmu pengetahuan bagi seluruh unsur penyelenggara pendidikan terutama guru penjas.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru

Mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam melaksanakan pembelajaran jasmani.

### b. Bagi Pihak sekolah

Memberikan gambaran kondisi fisik siswa kepada sekolah agar menjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan pembelajaran jasmani siswanya.

### c. Bagi peneliti

Secara langsung akan mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah berbasis alam dari hasil penelitian.