

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Untuk menumbuh dan mengembangkan prestasi olahraga di Indonesia. Khususnya di lembaga pendidikan maka kita dapat dibentuk cabang dan unit kegiatan olahraga, serta diselenggarakan kompetensi olahraga di cabang dan unit yang berjenjang dan berkelanjutan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga baik di tingkat daerah ataupun tingkat nasional

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah mengembangkan kebugaran jasmani bagi para siswa, program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada tingkat atau peningkatan kebugaran jasmani agar tujuan tersebut dapat dicapai maka salah satunya adalah memberi bekal bagi para guru pendidikan jasmani tentang kebugaran jasmani.

Dalam hal ini pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan yang penting dalam pembangunan yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. olahraga merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam berolahraga masing-masing individu mempunyai tujuan dan membentuk karakter mereka yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk berprestasi, hobi dan minat bakat mereka dan lain sebagainya.

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kebugaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehingga tercipta suatu program yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, melalui jalur pendidikan sekolah dan

pelatihan luar sekolah, melalui organisasi olahraga dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik ketika sudah melakukan aktivitas demi aktivitas akan dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan baik tidak mudah lesu dan mengantuk disaat kegiatan belajar berlangsung.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan:2002:15).

Melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangannya bersifat menyeluruh yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif.

Di Indonesia mata pelajaran pendidikan jasmani masih dianggap tidak penting. Mata pelajaran ini sering disisihkan, waktu yang seharusnya digunakan untuk kepentingan belajar diisi oleh kegiatan lainnya seperti rapat guru, piknik atau

keperluan lainnya. Berbagai sebab yang membuat pendidikan jasmani kurang berkembang selain karena tidak didukung sarana dan prasarana olahraga yang tidak memadai dan waktu yang tersedia hanya satu kali per minggu. Dengan curahan waktu yang relatif singkat itu, rangsangan yang diberikan pada anak kurang mencukupi kebutuhannya untuk berkembang (Rusli Lutan:2002:19).

Dalam hal ini peneliti melihat siswa kelas V dalam kehidupan sehari-hari yang sudah agak sedikit memudar dalam melakukan aktifitas fisik dalam berolahraga khususnya siswi, yang dikarenakan alasan takut panas dan lesu saat berolahraga, maka peneliti akan membandingkan dan ingin mengetahui sejauh mana perbandingan tingkat kebugaran jasmani MI Raudlatussyabab dan SDN Sumberwringin 1

Pelaksanaan tugas gerak merupakan jantung pendidikan di SD yang diutamakan pengembangan dan kemudian penghalusan keterampilan gerak dasar kemudian menjadi dasar pelaksanaan olahraga atau kegiatan rekreasi. Konsentrasi pelaksanaan tugas gerak adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak anak, atas dasar itulah anak semakin terampil (Rusli Lutan: 2002:22).

Pada hakekatnya inti dari pendidikan jasmani adalah gerak, dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan, kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan siswa dalam menunjang kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari potensi peserta didik (Phil Yanuar Kiram:1992). Uraian di atas bisa dijadikan tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran dan pengembangan kebugaran jasmani itu sendiri.

Olahraga pendidikan berperan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Pertumbuhan adalah bertambahnya keadaan fisik secara kuantitas seperti

bertambahnya tinggi, berat dan besar. Sedangkan berkembang adalah bertambahnya kemampuan yang bersifat kualitas seperti cerdas, pintar, kemampuan berfikir meliputi kemampuan intelektual. Dengan olahraga pendidikan sebagai salah satu alat pendidikan dapat dibentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi alat-alat tubuh tersebut. Tubuh tidak bengkak, tidak miring, dapat berjalan melompat dengan baik, maupun melakukan kegiatan lainnya.

Lembaga pendidikan yang ada di Indonesia dibagi menjadi 3 lembaga formal yaitu: lembaga formal meliputi sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta, lembaga non formal meliputi kursus-kursus, kelompok-kelompok belajar luar sekolah serta lembaga informal adalah pendidikan yang ada di keluarga.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 023/O/1997 tentang Fungsi SKB adalah sebagai berikut:

- (a) Pembangkitan dan pertumbuhan kemauan belajar masyarakat dalam rangka terciptanya masyarakat gemar belajar
- (b) Pemberian motivasi dan pembinaan masyarakat agar mau dan mampu menjadi tenaga pendidik dalam pelaksanaan azas saling membelajarkan
- (c) Pemberian pelayanan informasi kegiatan pendidikan luar sekolah, pemuda dan olahraga
- (d) Pembuatan percontohan berbagai program dan pengendalian mutu pelaksanaan program pendidikan luar sekolah pemuda dan olahraga
- (e) Penyediaan sarana dan fasilitas belajar

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Kebugaran kelas V MI Raudlatussyabab dan SDN Sumberwringin 1

Alasan penulis memilih judul tersebut adalah:

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang keberadaannya sangat dibutuhkan bagi siswa yang tumbuh berkembang

- 1) Siswa MI Raudlatussyabab dan SDN Sumberwringin 1 perlu dirangsang dan diberikan peluang untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang bagus
- 2) Belum pernah dilakukan penelitian tentang perbandingan kebugaran fase C MI Raudlatussyabab dan SDN Sumberwringin 1

### **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah dalam penelitian ini, maka perlu dicari pemecahan masalah tersebut. Dalam pemecahan masalah ini, maka yang perlu diteliti hanya permasalahan Perbandingan tingkat kebugaran siswa kelas V MI Raudlatussyabab dan SDN Sumberwringin 1

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani kelas V di MI Raudlatussyabab dan SDN Sumberwringin 1 Kecamatan Sukowono tahun pelajaran 2024
- 2) Untuk membandingkan, mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah

### **1.4 Defenisi Operasional**

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah dalam penelitian ini, maka perlu dicari pemecahan masalah tersebut. maka yang perlu diteliti hanya permasalahan Perbandingan Kebugaran Jasmani Kelas V MI Raudlatussyabab dan SDN Sumberwringin 1 di

#### 1.4 Manfaat Penelitian

kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan dikarenakan Berikut adalah beberapa manfaat utamanya:

- **Meningkatkan Kesehatan Fisik:** Penelitian kebugaran jasmani membantu dalam memahami pentingnya aktivitas fisik dan latihan terstruktur dalam meningkatkan kesehatan fisik. Dengan mengetahui jenis latihan yang efektif dan intensitas yang tepat, individu dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas.
- **Mencegah Penyakit Kronis:** Penelitian kebugaran jasmani telah menunjukkan bahwa gaya hidup aktif terkait dengan penurunan risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Pengetahuan tentang cara memperbaiki faktor-faktor risiko ini melalui latihan fisik dapat membantu mencegah penyakit tersebut.
- **Meningkatkan Kesejahteraan Mental:** Aktivitas fisik telah terbukti memiliki efek positif pada kesejahteraan mental. Penelitian kebugaran jasmani membantu dalam memahami hubungan antara aktivitas fisik dan peningkatan suasana hati, penurunan tingkat stres, dan pengelolaan kecemasan dan depresi.
- **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Dengan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, penelitian kebugaran jasmani secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi, tingkat energi yang lebih tinggi, dan tingkat kepuasan hidup yang lebih besar.
- **Memperpanjang Umur Harapan Hidup:** Gaya hidup aktif dan sehat telah terbukti terkait dengan umur harapan hidup yang lebih lama. Penelitian kebugaran jasmani membantu dalam memahami hubungan antara aktivitas fisik dan peningkatan harapan hidup, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

- Mengurangi Biaya Perawatan Kesehatan: Dengan mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, penelitian kebugaran jasmani dapat mengurangi beban biaya perawatan kesehatan bagi individu, keluarga, dan sistem kesehatan secara keseluruhan.
- Mendorong Gaya Hidup Aktif: Temuan dari penelitian kebugaran jasmani dapat digunakan untuk mendukung promosi gaya hidup aktif di masyarakat. Ini dapat mencakup pengembangan program kebugaran, kampanye kesadaran, dan kebijakan yang mendukung aktivitas fisik.

Dengan demikian, kebugaran jasmani memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bagi siswa dalam melakukan dan mengikuti kegiatan yang ada dalam sekolah

### **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dapat mencakup pengukuran perbandingan berbagai aspek dalam kebugaran, seperti daya tahan, kekuatan otot, kelentukan, daya tahan tubuh dan keseimbangan yang dilakukan oleh siswa MI Raudlatus Syabab Sukowono Jember dan SDN Sumbewringin 01 Sukowono Jember.