

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dalam sistematis melalui berbagai kegiatan untuk memperoleh pertumbuhan, jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Rahmiati et al., 2023). Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat untuk itu perlu disediakan instrument tes dan pengukurannya.

Di Indonesia telah dikenal dan digunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), telah memiliki karakteristik dan prosedur baku yang digunakan. Berdasarkan hasil penelusuran beberapa artikel jurnal di Indonesia ditemukan bahwa tes kebugaran siswa dari jenjang SD, SMP, dan SMA hanya menggunakan TKSI. Dalam pelaksanaannya, beberapa guru mengeluhkan kesulitan ketersediaan sarana dan prasarana untuk melakukan tes kebugaran TKSI, prosedur pelaksanaan tes rumit, perbandingan siswa dengan guru tidak seimbang sehingga tes tidak bisa diselesaikan dalam satu kali pertemuan.

Penyusunan instrument TKSI mengikuti prosedur standar dalam pengembangan instrument yang dilakukan melalui: (a) analisis kebutuhan, (b) pengembangan draft produk, (c) justifikasi ahli, (d) uji coba kelompok kecil, (e) uji coba lapangan (kelompok), dan (g) uji validitas, reliabilitas dan kepraktisan instrument.

Tes kebugaran yang diadakan oleh Disparpora merupakan suatu langkah strategis dalam menilai tingkat kebugaran fisik siswa di berbagai jenjang pendidikan. Tujuan dari tes ini bukan hanya sebatas mengukur kemampuan fisik semata, tetapi juga sebagai sarana untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan aktifitas olahraga di kalangan siswa. Menurut (Pradana et al., 2023) Kebugaran jasmani memiliki sifat yang dinamis yaitu dapat berubah-ubah sesuai dengan pengaruh yang didapatkan baik pengaruh dari dalam maupun pengaruh dari luar. Salah satu contoh pengaruh kebugaran jasmani dari dalam diri seseorang yaitu kualitas tidur yang baik. Menurut hasil penelitian terdahulu ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani kardiorespirasi, dengan demikian siswa yang dapat menjaga dan mengatur kualitas tidur dengan baik maka akan berdampak meningkatnya kebugaran jasmani. Kebugaran (Orlando & Maidarman, 2018) Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik, kurang bagus performanya serta tidak sesuai dengan yang diharapkan yang berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisa statistik. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan melakukan serangkaian tes

kebugaran jasmani, untuk data hasil belajar diperoleh dari tata usaha dan wali kelas, hasilnya dihitung menggunakan rumus korelasi product moment.

Dalam konteks tes kebugaran siswa yang diadakan oleh Disparpora, banyak aspek yang perlu dipertimbangkan. Mulai dari metode pelaksanaan tes, jenis tes yang dilakukan, hingga hasil evaluasi dan dampaknya terhadap pendidikan dan kesehatan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendalami lebih lanjut mengenai pelaksanaan tes kebugaran siswa yang diadakan oleh Disparpora, faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tes, serta peran sekolah dan orang tua dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan tes kebugaran ini. Dalam tes kebugaran jasmani juga ada biomotorik salah satunya kecepatan (Irwanto, 2023)

Dengan memahami secara mendalam tentang pentingnya tes kebugaran siswa dan dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi belajar, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan siswa di Indonesia.

Kebugaran jasmani memiliki pengaruh dalam kelancaran menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang (Sulaiman, 2020), Seseorang dengan kebugaran Jasmani dan status gizi yang baik, perkembangan tubuh yang kuat dengan aktifitas fisik, akan memiliki pandangan lebih pada keingintahuan dan memiliki semangat bertahan hidup yang lebih kuat dan tingkat tenaga yang besar. Kebugaran jasmani membawa peserta didik menuju kesiapan yang meliputi aspek fisik, mental, dan emosional, serta kematangan psikologis dan fisik. Hal ini juga mendorong semangat belajar dan berlatih, yang pada akhirnya dapat membantu mencapai

prestasi belajar yang diinginkan. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, yang bertujuan untuk mencapai dan bersifat keseluruhan mencakup psikomotor, kognitif, dan efektif. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga harus dipupuk sejak dari pendidikan dasar, baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Karena Perilaku Kebugaran Jasmani adalah kebiasaan dan kondisi yang harus dilakukan secara tekun dan usaha yang keras (Burhaein & , Nur Solekhah Journal, n.d.)

1.2 Masalah Peneletian

Permasalahan yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas III dan IV SDN Darungan 03 kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun 2024 pasca pandemi

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran pada siswa kelas III dan IV SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun 2024 pasca pandemi dengan menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia

1.4 Definisi oprasional

1.4.1 Kebugaran jasmani

Kebugaran Jasmani adalah merupakan kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang yang memungkinkannya untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa terlalu banyak kelelahan. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki agar kita dapat di nilai baik dan sehat. Penting untuk menjaga kebugaran jasmani agar tubuh tetap sehat, berenergi, dan mampu menghadapi tantangan fisik maupun

mental. Menurut (Rohmah & Muhammad, 2021) Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dimiliki semua orang. Kebugaran jasmani penting dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relatif baik maka seseorang akan memiliki kesehatan yang baik pula

1.4.2 Survei

Survei adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sekelompok orang, sampel populasi, atau lingkungan tertentu. Tujuan survei dapat bermacam-macam, mulai dari mengumpulkan pendapat, perilaku, preferensi, atau karakteristik demografis dari responden. Survei sering kali dilakukan melalui kuesioner yang berisi serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk mencapai tujuan penelitian tertentu. Metode survei dapat dilakukan secara langsung, seperti wawancara tatap muka atau telepon, atau melalui media online seperti email atau formulir web. Data yang dikumpulkan dari survei kemudian dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang populasi yang diteliti. Survei sering digunakan dalam berbagai bidang, mulai dari penelitian akademis, pemasaran, hingga perencanaan kebijakan publik. Menurut (Islamy, 2019) metode penelitian survei adalah suatu metode dimana dalam pengumpulan datanya bisa menggunakan kuesioner dan wawancara yang didapat dari sampel berupa orang, yang mana dari data tersebut akan dapat mewakili suatu populasi tertentu sesuai dengan kepentingan penelitian, baik untuk mengetahui siapa mereka, apa yang mereka pikirkan, rasakan, atau kecenderungan suatu tindakan.

1.4.3 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tes Kebugaran Siswa Indonesia adalah sebuah program nasional di Indonesia yang bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik siswa-siswa di sekolah-sekolah. Program ini dikelola oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dan telah menjadi bagian penting dari kurikulum sekolah di seluruh negeri. TKSI biasanya dilakukan setiap tahun dengan melibatkan siswa dari berbagai tingkat pendidikan, mulai dari SD hingga SMA. Tujuannya adalah untuk mengukur dan memantau tingkat kebugaran fisik siswa serta untuk memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Komponen TKSI biasanya mencakup berbagai aspek kebugaran fisik, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelentukan, dan keseimbangan. Hasil dari TKSI sering digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi area-area di mana siswa perlu meningkatkan kebugaran fisik mereka, serta untuk merencanakan program-program olahraga dan kebugaran yang sesuai di sekolah-sekolah. TKSI merupakan upaya yang penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan siswa Indonesia, serta untuk memperkuat kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran fisik sejak dini.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
2. Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya

3. Menjadikan salah satu gambaran tentang tes kebugaran siswa Indonesia pada kelas III dan IV

1.5.2 Manfaat Praksis

Memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah, Disparpora, dan orang tua dalam meningkatkan pelaksanaan dan partisipasi dalam tes kebugaran siswa.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dapat mencakup pengukuran berbagai aspek kebugaran fisik, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelentukan, dan keseimbangan yang dilakukan oleh siswa dan siswi di sekolah SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember

