

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam penerapan pola hidup yang sehat sebenarnya dapat kita mulai dari pembiasaan hidup sehat yang dapat di capai melalui proses pendidikan dan pembudayaan . Sehingga peningkatan kualitas fisik yang meliputi perbaikan status gizi ,peningkatan status kesehatan dan kebugaran jasmani juga harus dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Menurut (Dwiningrum & Nuruhidin, n.d.) Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan di dalam pola hidup sehat adalah makanan dan olahraga. Di samping makanan dan olahraga yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup seseorang, misalnya suka merokok, minum minuman keras, dll. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu memahami pola hidup sehat, yaitu: (1) Makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, (2) Istirahat, supaya tubuh memiliki waktu untuk recovery (pemulihan), sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman,dan (3) Berolahraga, yaitu salah satu alternatif yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga bermanfaat untuk fisik, psikis, maupun sosial.

Kebugaran jasmani mempunyai kaitan dengan kegiatan manusia untuk melakukan pekerjaan dan bergerak dalam kegiatan sehari. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap manusia dalam kegiatan sehari-hari tentu berbeda beda. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhan fisiknya sangat

individual. Menurut (Sinuraya & Barus, 2020) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

Di Indonesia pembiasaan kebugaran jasmani untuk pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah dengan jenjang pendidikannya. Kementerian Pendidikan Pemuda dan Olahraga sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara social kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, kaitannya dengan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek dan subjeknya adalah anak-anak dan lingkungannya. Masyarakat sekolah diharapkan melakukan usaha-usaha pembinaan kebugaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungannya sehingga berkembang dikalangan masyarakat umum. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan di kurikulum Indonesia yang mencakup semua unsur, namun ada persoalan klasik yang masih terus mendera apabila solusi yang tepat tidak segera dilakukan demi meningkatkan kualitas dan mutu peserta didik. Menurut (Selatan, 2024) Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan di kurikulum Indonesia yang mencakup semua unsur,

namun ada persoalan klasik yang masih terus mendera apabila solusi yang tepat tidak segera dilakukan demi meningkatkan kualitas dan mutu peserta didik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada hakekatnya dalam belajar keterampilan gerak, di mana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik dan permainan/olahraga yang didalamnya terkandung nilai-nilai sikap/perilaku. Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral), yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Semua aktifitas jasmani ini bermuara pada aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Tentu saja tanpa meninggalkan aspek-aspek lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Penerapan pola hidup sehat merupakan aspek yang sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Menurut (Afdinda et al., 2021) Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Aktivitas siswa di sekolah yang semakin padat tentunya menuntut siswa memiliki kondisi fisik yang prima agar hasil belajar dapat diraih secara optimal. Peranan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting agar kondisi fisik siswa selalu prima agar mampu melakukan semua aktivitas dengan baik dan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat penting bagi aktivitas akademik dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia

remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak.

1.2 Masalah Penelitian

Permasalahan yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV,V dan VI sdn Darungan 03 kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun2024

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran pada siswa kelas IV,V dan VI SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun 2024 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 siapamereka, apa yang mereka pikir, 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

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut

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 V dan VI

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.

