

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang penting dalam sebuah kegiatan Pendidikan dasar yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan keterampilan motorik siswa. Salah satu cara untuk mengukur tingkat kebugaran siswa dan mengetahui apakah mereka telah mencapai standar kebugaran yang ditetapkan adalah dengan uji kebugaran jasmani, karena tanpa kebugaran jasmani aktivitas akan menjadi kurang maksimal.

Kebugaran Jasmani adalah terjemahan dari istilah *physiological fitness*. Secara fisiologis, kebugaran jasmani meliputi kemampuan anaerobik dan aerobik (Giriwijoyo & Zafar Sidik, 2010). Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan seseorang untuk hidup secara harmonis, penuh semangat, dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah mereka yang dapat meningkatkan kinerja mereka, memiliki pandangan yang sehat, dan optimis terhadap kehidupan, baik saat ini maupun di masa depan (Sudiana, 2014) dalam (M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, and Budiman Agung Pratama 2023).

(Tanaka et al. 2019) Kebugaran bukan hanya tentang kemampuan aerobik, tapi juga mencakup berbagai aspek seperti daya tahan otot, kekuatan otot, keseimbangan, kelincahan, komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Menurut kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, emosional, kematangan psikologis, dan fisik, serta dapat mengantarkan siswa untuk lebih

semangat dalam melakukan kegiatan belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dijaga.

Kehidupan sehari-hari siswa sekolah dasar memiliki aktifitas yang cukup tinggi, sehingga kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting dan bermanfaat bagi siswa. Siswa sekolah dasar memiliki karakteristik dimana masa tersebut sangat menentukan dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Pertumbuhan fisik dan perkembangan sangat penting pada usia anak sekolah dasar dimana pertumbuhan akan tetap berlangsung. Kebugaran jasmani memiliki pengaruh besar pada pertumbuhan anak, mulai dari anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, imun lebih kuat, serta anak banyak belajar dari berbagai keterampilan. Kebiasaan pola hidup berpengaruh besar terhadap pencapaian kebugaran jasmani itu sendiri.

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. Instrumen tes dan pengukuran terstandar telah tersedia dengan berbagai ragam dan prosedur sesuai karakteristik “testee” atau orang yang dites/diukur. Ada banyak pilihan tes kebugaran jasmani yang ada di dunia seperti tes AAHPER Youth Fitness, Texas Youth Fitness, South Carolina Test yang digunakan di Amerika, NAPFA (The National Physical Fitness Award/Assessment) di Singapura, Manitoba Physical Performance di Canada,

Australian Student Fitness Test di Australia, dan ACSFPFT yang dibakukan untuk negara-negara Asia

Di Indonesia telah dikenal dan digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 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 TKJI. Dalam pelaksanaannya, beberapa guru mengeluhkan kesulitan ketersediaan sarana dan prasarana untuk melakukan tes kebugaran TKJI, prosedur pelaksanaan tes rumit, perbandingan siswa dengan guru tidak seimbang sehingga tes tidak bisa diselesaikan dalam satu kali pertemuan. Artinya, TKJI merupakan satu-satunya tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh guru PJOK di Indonesia, namun belum pernah dilakukan validasi ulang setelah TKJI digunakan selama lebih kurang 38 tahun.

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, dapat dilakukan pengkajian pengembangan pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0, serta 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.

1.2 Masalah Penelitian

Permasalahan yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswi kelas I dan II SDN Jatian 02 kecamatan Pakusari Kabupaten Jember tahun 2024

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran pada siswa-siswi kelas I dan II SDN Jatian 02 Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember tahun 2024 dengan menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia

1.4 Definisi oprasional

1.4.1 Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan gabungan kondisi fisik, mental, dan emosional yang memungkinkan kita menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa terlalu banyak kelelahan. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki agar kita dapat dinilai baik dan sehat. Penting untuk menjaga kebugaran jasmani agar tubuh tetap sehat, berenergi, dan mampu menghadapi tantangan fisik maupun mental menurut (Montalvo 2015). Kebugaran jasmani penting dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relative baik maka seseorang akan memiliki kesehatan yang baik pula.

1.4.2 Survei

Survei merupakan sebuah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari sekelompok orang baik itu sampel populasi atau lingkungan peneliti. Tujuan survei bermacam-macam, mulai dari

menggali pendapat, perilaku, preferensi, hingga karakteristik demografis para responden. Umumnya, survei dilakukan melalui kuisioner yang berisi serangkaian pertanyaan yang dirancang khusus untuk mencapai tujuan penelitian. Metode survei dapat dilakukan secara langsung, seperti wawancara, tatap muka, atau telepon, ataupun secara online melalui email atau formulir web. Data yang diperoleh dari survei kemudian dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang populasi yang diteliti.

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 I dan II

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 Jatian 02 Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.