

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai proses pendidikan yang menggunakan olahraga, permainan, atau aktivitas fisik yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta, 2011). Mahendra (2008) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses pembelajaran yang melibatkan latihan fisik yang disengaja, sistematis, dan intensif untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, kognitif, emosional, sosial, dan moral. Pendidikan jasmani adalah proses di mana siswa berinteraksi dengan lingkungannya melalui aktivitas fisik yang direncanakan Setya Mustafa (2023). Di sekolah, pendidikan olahraga dan kesehatan sangat penting karena memberikan siswa kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar. melalui upaya sistematis untuk melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan upaya kesehatan yang khusus. pengalaman belajar yang dimaksudkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, serta menciptakan gaya hidup yang lebih sehat dan bugar sepanjang hayat (Vuadi, Z. 2018).

Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani tidak terlepas dari adanya kebugaran. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan pembebasan fisik yang diberikan oleh pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan. Tidak menyebabkan kelelahan, yang berarti bahwa seseorang

masih memiliki semangat dan energi untuk menikmati waktu senggangnya dan memenuhi kebutuhan lainnya setelah melakukan aktivitas atau kegiatan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh atau fisik seseorang untuk melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari tanpa lelah. Secara umum, kebugaran fisik dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu: sehat ketika tubuh memiliki sehat (fisik dan mental) artinya terbebas dari semua penyakit. Menurut Ismaryati(2006: 40), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Kebugaran jasmani adalah ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang signifikan dan tubuh tetap memiliki cadangan energi yang cukup untuk bertahan hidup (Menurut Sudarno dalam Marvel Manopo *et all*,2020). Kebugaran jasmani juga didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan atau menahan beban fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Fungsi penting lainnya dari kebugaran jasmani adalah untuk membantu orang melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan pekerjaan dan tanggung jawab mereka (Berutu, 2015). Keterampilan motorik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh adalah tiga komponen utama kebugaran jasmani (Rauner & Mess, 2013). Selain itu, kebugaran jasmani mencakup elemen seperti kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi (Wildanul Aulia *et all*,2022).

Dari perspektif kesehatan, melakukan aktivitas fisik dapat membantu mengurangi risiko diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.

Kegiatan fisik juga baik untuk kesehatan mental karena membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan lebih baik tidur. Lebih dari sekadar menawarkan manfaat kesehatan, latihan kebugaran juga berkontribusi pada peningkatan kualitas kinerja kita dalam berbagai aspek kehidupan kita. Memiliki tubuh yang bugar dapat meningkatkan produktivitas, konsentrasi, dan daya tahan, baik dalam pekerjaan, sekolah, maupun kehidupan sehari-hari. Kebugaran fisik juga dapat berdampak pada kemampuan siswa dalam belajar, dengan meningkatkan daya ingat dan fokus (Ardian Dwi Putranto & Muhamad Yasin Efendi, 2024).

Dalam kurikulum sekolah dasar, pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang dimasukkan dalam proses pembelajaran bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif, dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani. Dengan demikian, kebugaran jasmani sangat penting untuk kegiatan sehari-hari siswa. Ini karena kebugaran jasmani sangat penting untuk prestasi siswa baik di dalam maupun di luar sekolah (Dessi Novita Sari, 2020).

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara awal yang dilaksanakan kepada guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Sunsha Kabupaten Rote Ndao di dapatkan informasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang dilihat dari partisipasi siswa dalam pembelajaran kurang sehingga siswa terlihat cepat lelah, akan tetapi guru PJOK belum melakukan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan TKSI. Menurut guru PJOK yang mengajar di Sekolah Dasar Negeri Sunsha Kabupaten Rote Ndao siswa sering merasa kelelahan

pada saat melakukan kegiatan pembelajaran PJOK. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul **"Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Sunsha"**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sarana prasarana pendukung kurang memadai pada pembelajaran PJOK.
2. Siswa sering kelelahan pada saat melakukan kegiatan pembelajaran PJOK.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sunsha.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi masalah penelitian yaitu: Siswa sering kelelahan pada saat melakukan kegiatan pembelajaran PJOK

## **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah di atas peneliti merumuskan masalah yaitu; bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sunsha?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sunsha.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat akademis**

Memberikan wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa.

### **2. Manfaat praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian adalah dapat menyediakan data yang berguna bagi pihak sekolah untuk merancang program-program olahraga yang lebih efektif.