

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia (Usman et.al, 2022).

Melalui aktivitas fisik seorang anak dapat menyalurkan kreativitas dan keaktifannya secara positif di bawah bimbingan dan arahan guru. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, pendidikan jasmani harus ditingkatkan dengan memaksimalkan kemampuan yang ada. Aktivitas senam ritmik/senam irama merupakan salah satu pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Senam ritmik juga sangat baik untuk kebugaran tubuh dan pembentukan anggota tubuh (Abdullah et.al, 2020).

Senam menjadi latihan olahraga yang diambil dan dikonstruksi dengan sadar, serta dilaksanakan secara terprogram dan tersusun sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keterampilan serta menghasilkan nilai-nilai spiritual. Senam irama secara rutin diharapkan akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Serta senam irama yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Seshing, 2023).

Dalam kurikulum Sekolah Dasar (SD) dapat diklasifikasikan kurikulumnya ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar (SD) adalah untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan ataupun mampu meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), Keterampilan (*psychomotor*), Sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani siswa oleh guru saat ini belum begitu diperhatikan. Padahal sangatlah penting dilakukan tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh peserta didiknya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Apabila dalam melakukan sesuatu dan fisik terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi dapat disebabkan tubuh memang kurang bugar. Dengan demikian perlu diadakannya tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa sebagai evaluasi atau peningkatan proses pembelajaran dan diharapkan guru dapat ataupun mampu memantau kebugaran jasmani siswa.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan

tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa pada setiap harinya.

Dalam mengukur kebugaran jasmani siswa, guru dapat menggunakan konsep Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI tersebut terdiri dari 5 tes yaitu lari 40 Meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat gerak (*vertical jump*), dan lari 1.200 meter. Oleh karena itu perlu adanya evaluasi dan analisis mengenai maksud dari kebugaran jasmani, sehingga tes yang dilakukan dapat sesuai dengan konsep tubuh.

Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, Salah satunya adalah kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani (*Physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*Total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik maupun pekerjaan yang mendadak menurut Roji (dalam Sri Wahyuni, 2018). Badan yang bugar akan membuat siswa aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit. Semangat hidup menjadi bergairah, tidak malas sehingga siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal sehingga akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

Iringan musik yang menyenangkan mampu menstimulus anak untuk bergerak. Bagi anak usia sekolah dasar (SD) kebugaran jasmani sangat penting antara lain, dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, *sportivitas* dan semangat kompetisi. Beberapa peneliti juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis.

Dalam lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument / alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Dapat dikatakan pada saat melakukan senam anak dapat dikatakan tidak semangat adalah anak tidak aktif bergerak, tidak tepat melakukan gerakan dan pada saat senam bercerita dengan teman disamping nya, pemilihan senam irama adalah hal yang menarik dilakukan dan tidak membosankan. Apalagi anak-anak paling suka jika mendengarkan musik sambil bergerak, senam irama dapat dilakukan berbagai kalangan usia dan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

Senam irama untuk anak usia sekolah dasar dapat divariasikan dengan gerakan yang sederhana sehingga anak dengan mudah mengikuti setiap gerakan-gerakan yang dilakukan. Selain gerakan yang sederhana dan mudah dilakukan, pemilihan musik juga menjadi salah satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan senam irama untuk anak.

Namun yang ditemukan peneliti pada lokasi penelitian adalah tidak banyak menggunakan variasi gerakan senam ataupun variasi lagu, sehingga siswa kurang

termotivasi pada kegiatan senam yang berlangsung. Guru cenderung menerapkan gerakan serta lagu yang terlalu sering digunakan, serta menerapkannya setiap pagi sehingga minat senam siswa rendah. Banyak siswa tidak minat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, hal itu disebabkan karena kurang menggunakan variasi gerakan maupun lagu dalam kegiatan senam. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, dapat diperoleh data tes kebugaran jasmani siswa. Adapun siswa kelas V SD Negeri 091486 Afd IV/V Bah Birong Ulu Sebanyak 24 Orang siswa, 10 Perempuan dan 14 Laki laki. Berikut data observasi sebelum diberikan perlakuan senam irama di kelas V SDN 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu :



No	Nama Siswa	Vertical Jump	Nilai	Baring Duduk	Nilai	Lari 40 Meter	Nilai	Hasil Nilai	Klarifikasi
1	Alby Nugraha	34	3	9	2	7'7"	3	2,75	Sedang
2	Ahmad Bastian	28	2	10	2	7'8"	3	2,5	Kurang
3	Adinda Putri Azahrah	25	2	4	2	9'6"	2	2	Kurang
4	Adam Adriansyah	30	2	9	2	7'1	3	2,5	Kurang
5	Arfin Farensyah	28	2	8	2	7'5	3	2,5	Kurang
6	Candra Ramadhan	27	2	11	2	7'9	2	2,5	Kurang
7	Fardhan Kesuma	29	2	9	2	7'5	3	2,5	Kurang
8	Haidil Putra	29	2	9	2	7'7	3	2,5	Kurang
9	Afika Syahilah	26	2	6	2	8'4	2	2,5	Kurang
10	Jumadi Akbar	29	2	10	2	7'5	3	2,5	Kurang
11	Lusman Qusyarihi	27	2	9	2	7'6	3	2,5	Kurang
12	Luktiana Salsa	24	2	4	2	8'8	2	2,5	Kurang
13	Muhammad Abizar	29	2	8	2	7'6	2	2	Kurang
14	Muhammad Ilham Maulana	27	2	10	2	7'0	3	2,5	Kurang
15	Muhammad Ismail Latif	30	2	9	2	7'4	3	2,5	Kurang
16	Nabila Syifa	24	2	5	2	9'1	2	2	Kurang
17	Nadira Syakhilah	22	2	6	2	9'7	1	1,5	Kurang Sekali
18	Nur Aisyah	27	2	5	2	9'4	2	2	Kurang
19	Rizka Asti Aprilia	25	2	4	2	9'2	2	2	Kurang
20	Sakinah Roci Khairunisa	26	2	6	2	8'3	3	2,5	Kurang
21	Sita Sari	27	2	6	2	9'1	2	2	Kurang
22	Vaviriya Dewi Hapsari	24	2	4	2	8'6	2	2	Kurang
23	Vivi Handayani	23	2	6	2	8'8	2	2	Kurang
24	Zahra Apriliani	24	2	4	2	9'3	2	2	Kurang

Tabel 1.1 Hasil Tes kebugaran jasmani sebelum diberikan tindakan senam irama Kelas V SD Negeri 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu

Berdasarkan hasil observasi data diatas maka dapat ditemukan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 091486 Afd IV/V bahbirong ulu adalah masih banyak ditemukan kondisi peserta didik yang berkategori sedang daripada

berkondisi baik, selain dari data observasi yang dilakukan peneliti, peneliti juga berwawancara dengan wali kelas V yaitu dengan Ibu Lamria Sirait, S.Pd dari hasil wawancara dengan ibu tersebut kebugaran jasmani siswa masih kurang dilihat dari kurang semangatnya siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dapat dilihat dari siswa yang sering izin ke toilet dan berbicara dengan teman disampingnya pada saat senam berlangsung.

Dikarenakan setiap pagi hanya dilakukan senam pingiun oleh sebab itu peserta didik tersebut dalam melakukan kegiatan senam, lagu ataupun gerakan yang berulang-ulang setiap paginya, sehingga menimbulkan kejenuhan dan peran siswa dalam mengikuti senam kurang aktif dan pasif, selain itu siswa tidak fokus dalam mengikuti senam dilihat dari wawancara dengan guru siswa masih ada yang berbicara dengan teman yang disampingnya pada saat senam sedang berlangsung, variasi senam berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani dikarenakan dengan penerapan variasi senam setiap pagi terdapat variasi gerakan, dengan adanya variasi senam ataupun variasi gerakan anak antusias untuk melakukan senam di pagi hari dan lebih semangat. Peneliti melakukan penerapan variasi senam dengan berbagai jenis lagu senam yaitu Senam Kiri Kanan dan lagu berjudul Ahoi.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka perlu suatu inovasi baru dalam melakukan senam setiap pagi nya yang dapat menarik perhatian peserta didik dalam melaksanakan kegiatan senam. Inovasi baru yang ditetapkan oleh peneliti adalah dengan melakukan kegiatan variasi senam irama setiap pagi nya siswa dapat melaksanakan senam dengan adanya variasi lagu ataupun variasi

gerak dengan penerapan variasi senam irama ini diharapkan dapat menumbuhkan semangat siswa dalam melaksanakan senam.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan judul **“Pengaruh Variasi Senam Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 091486 AFD IV/V BAH BIRONG ULU”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya penerapan variasi senam setiap pagi yang disebabkan karena minimnya pengetahuan dan keterampilan guru dalam mengembangkan variasi senam.
2. Senam yang diterapkan oleh guru hanya sebatas 1 senam saja yaitu senam penguin tanpa adanya senam yang bervariasi.
3. Guru cenderung menerapkan gerakan serta lagu yang terlalu sering digunakan, serta menerapkannya setiap pagi sehingga minat senam siswa rendah.
4. Peran siswa dalam mengikuti senam kurang aktif dan pasif.
5. Siswa di kelas V SD Negeri 091486 Afd IV/V Bah Birong Ulu tidak fokus mengikuti senam.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka peneliti dapat membatasi masalah yang akan diteliti. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu **“Pengaruh Variasi Senam Irama Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Kelas 5 SD 098164 Afd IV/V Bah Birong Ulu T.A 2023/2024”**.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah penerapan variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu kecamatan Jorlang Hataran T.A 2023/2024?
2. Apakah terdapat pengaruh terhadap penerapan variasi senam pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu Kecamatan Jorlang Hataran T.A 2023/2024?
3. Bagaimana keefektifan penerapan Vaariasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu kecamatan Jorlang Hataran T.A 2023/2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui penerapan variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu kecamatan Jorlang Hataran T.A. 2023/2024.
2. Untuk mengetahui pengaruh penerapan variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu kecamatan Jorlang Hataran T.A. 2023/2024.
3. Untuk mengetahui keefektifan penerapan variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 AFD IV/V Bah Birong Ulu kecamatan Jorlang Hataran T.A. 2023/2024

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah sebagaiberikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis sebagai referensi ilmiah bagi peneliti lain untuk digunakan sebagai referensi atau panduan mengenai pengaruh variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberi kesempatan pada siswa untuk dapat lebih aktif, dan mampu menciptakan susana senam yang kondusif di setiap pagi serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

b. Bagi guru

Memberi masukan kepada guru untuk perbaikan proses senam yang lebih menarik serta dapat membantu guru dalam menerapkan variasi senam yang menarik.

c. Bagi Sekolah

Variasi senam dapat menambah referensi untuk perbaikan dan peningkatan kualitas senam dengan inovasi baru dalam penerapan senam.

d. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang minat siswa terhadap senam dan tingkat kebugaran jasmani siswa.