

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting bagi manusia, Proses berolahraga dapat memicu peningkatan suhu tubuh dan memberikan sensasi kesegaran. Dengan melakukan olahraga secara teratur, tubuh akan terbiasa dengan aktivitas fisik dan membuat berbagai aktivitas sehari-hari terasa lebih ringan. (Sari, 2020). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengeksplorasi potensi fisik, mengembangkan keterampilan motorik, serta meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik yang teratur. Menurut Destriana et al. (2022), pengelolaan pembelajaran yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, sesuai dengan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi yang jasmaniah dan rohaniyah seorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Puspodari, 2021)

Olahraga tidak hanya menjadikan seorang peserta didik berkembang dalam aspek gerak dan fisik semata, lebih dari itu pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan aspek mental, kognitif, dan sosial, (Ekrima, 2019). Peningkatan

dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup yang berkembang karna peroses pendidikan dan pembudayaan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik atau menjalani tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan atau kehabisan energi. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan lainnya setelah beristirahat dari aktivitas yang telah dilakukan sebelumnya (Lovita et al., 2023). Kebugaran jasmani berperan dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan, bukan hanya untuk orang dewasa, tetapi juga bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Iswanto (2021), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas gerak (psikomotorik) yang didasarkan pada pengetahuan (kognitif). Saat menjalankan aktivitas mengajar sebagai guru olahraga di sekolah, banyak siswa tampak kurang tertarik mengikuti kegiatan olahraga, sehingga tingkat kebugaran jasmani mereka perlu dipertanyakan. Salah satu penyebabnya adalah kemajuan teknologi saat ini. Perkembangan teknologi yang sangat pesat justru banyak dimanfaatkan remaja untuk bermain game bersama teman, bukan untuk hal produktif. Akibatnya, minat berolahraga menurun, tingkat kebugaran jasmani remaja pun menjadi rendah, yang berdampak pada kondisi belajar siswa yang tidak maksimal (Supriyana et al., 2022).

Menurut Supariyadi et al. (2022), kebugaran jasmani adalah kondisi di mana seseorang mampu melakukan aktivitas secara optimal tanpa mengalami kelelahan

yang berarti.Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi anak remaja, dikarenakan perkembangan akal dan perkembangan tubuh sedang berkembang (Gunarsa & Wibowo, 2021). Peningkatan kebugaran jasmani di sekolah seharusnya diarahkan untuk mendukung tercapainya proses belajar yang optimal. Ketika siswa memiliki kondisi fisik yang baik, mereka akan dapat menjalankan kewajiban mereka dengan lebih efektif.

Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia sudah dilakukan sejak dini untuk dapat memperkenalkan tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dilihat pada peraturan yang ditetapkan oleh pemerintahan dalam Undang-undang Republik Indonesia (RI) nomor 11 pada tahun 1989 berisi sistem pendidikan nasional. Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif.

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, terdapat tujuh poin tujuan yang harus dicapai dalam pendidikan jasmani, yaitu: 1) Pola hidup sehat, 2) Pertumbuhan dan perkembangan yang baik, 3) Keterampilan gerak, 4) Internalisasi nilai penjas, 5) Tercapainya sikap afektif, 6) Keterampilan menjaga diri, orang lain, dan lingkungan, serta 7) Pemahaman konsep penjas dan olahraga.

Ciri Siswa di Daerah Pegunungan

a. Fisik & Kesehatan

- Umumnya memiliki daya tahan tubuh yang baik, karena terbiasa dengan udara sejuk, aktivitas fisik lebih banyak (jalan kaki di jalan menanjak, membantu orang tua di ladang/kebun).
- Postur tubuh cenderung lebih ramping karena pola hidup aktif dan pola makan sederhana.
- Lebih jarang terkena penyakit pernapasan akibat udara bersih, namun bisa rentan kekurangan gizi karena keterbatasan variasi makanan bergizi.

b. Mental & Karakter

- Lebih disiplin, sederhana, dan mandiri karena terbiasa membantu pekerjaan keluarga sejak kecil.
- Memiliki semangat gotong royong tinggi akibat hidup dalam komunitas kecil yang saling mengenal.
- Kadang lebih pemalu atau tertutup karena minimnya interaksi dengan dunia luar.

c. Makanan

- Mengonsumsi makanan alami seperti ubi, jagung, singkong, sayuran dari kebun, serta hasil ternak sederhana.
- Jarang mengonsumsi makanan cepat saji atau olahan modern.
- Potensi kekurangan protein hewani lebih tinggi dibanding anak perkotaan.

d. Lingkungan Belajar

- Sekolah umumnya lebih sederhana, fasilitas terbatas (perpustakaan kecil, laboratorium minim, akses internet rendah).
- Jarak sekolah kadang jauh, sehingga siswa harus berjalan kaki cukup lama.

- Guru relatif lebih sedikit dan kadang harus mengajar multi-mata pelajaran.

Ciri Siswa di Kota (Medan)

a. Fisik & Kesehatan

- Aktivitas fisik cenderung lebih sedikit (lebih sering naik kendaraan daripada jalan kaki).
- Lebih berisiko mengalami obesitas atau kurang gerak (sedentary lifestyle).
- Sering terpapar polusi udara sehingga rentan terkena penyakit pernapasan seperti asma atau ISPA.

b. Mental & Karakter

- Lebih percaya diri, terbuka, dan komunikatif karena terbiasa berinteraksi dengan orang banyak dan lingkungan yang beragam.
- Lebih kompetitif karena persaingan akademik dan non-akademik tinggi.
- Namun bisa lebih mudah stres karena tuntutan orang tua dan tekanan lingkungan perkotaan.

c. Makanan

- Lebih banyak pilihan makanan, mulai dari makanan bergizi hingga junk food.
- Pola konsumsi lebih modern, namun seringkali tidak sehat (gorengan, minuman manis, fast food).
- Akses terhadap susu, daging, ikan, dan gizi seimbang lebih baik dibanding anak pegunungan.

d. Lingkungan Belajar

- Sekolah memiliki fasilitas lebih lengkap (laboratorium, perpustakaan, komputer, internet).
- Akses ke bimbingan belajar, les privat, hingga ekstrakurikuler lebih banyak.
- Lingkungan lebih heterogen, siswa berinteraksi dengan latar belakang sosial-budaya yang beragam.

Hidup sehat diinginkan setiap manusia karena dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik produktifitas kerja, prestasi belajar, dan prestasi olahraga akan lebih meningkat. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa. Begitu halnya dengan para siswa/siswi SD di daerah pegunungan desa panribuan dan perkotaan kota medan, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar. Siswa saat mau berangkat ke sekolahpun sangat beraneka ragam ada yang menggunakan angkot, berjalan kaki, serta di antar orang tuanya. Kehidupan siswa setelah pulang sekolah beranekaragam seperti bermain bola voli, sepak bola, bersepeda dan lain sebagainya. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksploritasi gerak. Bangun tidur sampai akan tidur lagi mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya.

Siswa sekolah dasar yang tinggal di daerah pegunungan umumnya memiliki ciri khas dalam kehidupan sehari-hari, yaitu terbiasa berjalan kaki ke sekolah

dengan jarak yang relatif jauh, memiliki rutinitas membantu orang tua dalam aktivitas rumah tangga atau pertanian, serta lebih sering melakukan aktivitas luar ruangan. Selain itu, anak-anak di pegunungan cenderung memiliki kedisiplinan dalam menjalankan aktivitas fisik karena tuntutan lingkungan geografis yang membuat mereka harus aktif bergerak setiap hari.

Sementara itu, siswa sekolah dasar di Kota Medan memiliki karakteristik yang berbeda. Sebagian besar siswa berangkat ke sekolah menggunakan kendaraan bermotor atau transportasi umum sehingga aktivitas fisik harian mereka berkurang. Di luar jam sekolah, mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas yang bersifat sedentary, seperti bermain gawai, menonton televisi, atau mengikuti les tambahan di dalam ruangan. Meskipun fasilitas olahraga di perkotaan seperti lapangan, pusat kebugaran, dan sarana permainan lebih mudah ditemukan, namun motivasi siswa untuk memanfaatkannya cenderung lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak di daerah pegunungan.

Setelah peneliti melakukan observasi pada Rabu, 10 September 2025 di SD daerah pegunungan desa panribuan dan perkotaan kota medan, sesuai dengan topik penelitian. Peneliti fokus pada proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah tersebut, lebih spesifiknya memperhatikan kondisi fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi di sekolah yang dilakukan oleh peneliti keadaan yang di temukan pada siswa ketika menjalankan pembelajaran pendidikan jasmani, masi banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang disampaikan oleh guru, siswa juga mudah kelelahan, lesu dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pemingdingg pembelajaran

pendidikan jasmani juga memberikan pernyataan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya dan belum ada yang melakukan penelitian di sekolah tersebut. Dan guru pendidikan jasmani juga mengatakan bahwa siswa juga kurang berminat serta juga kurang bermotivasi untuk ikut serta pembelajaran olahraga karena terbatasnya fasilitas olahraga yang disediakan oleh sekolah, selain itu siswa juga mudah mengalami kelelahan.

Dikarenakan pada saat jam istirahat banyak siswa membeli makanan sembarangan, siswa juga lebih sedikit menghabiskan waktu untuk bergerak pada jam istirahat dan lebih sering duduk, dan bermain dibanding memahami manfaat makanan yang dia makan, siswa diperkirakan akan memiliki status gizi yang rendah karena kurangnya pemahaman dan aktivitas fisik

Hasil observasi diatas yang peneliti lakukan selama 2 hari menyimpulkan bahwa letak persoalan ada pada kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Maka dengan itu peneliti ingin menindak lanjutin hasil observasi pada siswa/siswi SD di daerah pegunungan desa panribuan dan perkotaan kota medan. Hal ini bisa berakibatkan buruk, karena dapat menjadikan anak malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak, padahal pada anak seusia sekolah menengah pertama harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka. Sehingga dari pihak sekolah mengadakan Ekstrakurikuler untuk menambah keaktifan seorang siswa dalam mengolah gerak dan kemampuan masing-masing terutama dibidang olahraga, akan tetapi ada beberapa siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler, hal itu dikarenakan siswa dan orang tua belum mengetahui begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi keberhasilan

siswa dalam mengikuti pembelajaran terutama dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan pemaparan diatas penulis perlu adanya evaluasi melalui tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan berharap dengan cara yang ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab dari permasalahan yang terjadi dikalangan anak khususnya di sekolah SD di daerah pegunungan desa panribuan dan perkotaan kota medan maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Daerah Pegunungan Desa Panribuan Dan Perkotaan Kota Medan”.

Perlu dilakukan survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa di dua daerah yang berbeda, yaitu daerah pegunungan dan daerah perkotaan, karena kedua wilayah tersebut memiliki karakteristik geografis, sosial, dan budaya yang tidak sama sehingga berpotensi memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Siswa yang tinggal di daerah pegunungan umumnya terbiasa melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi, misalnya berjalan kaki menuju sekolah dengan jarak yang cukup jauh, membantu orang tua dalam pekerjaan rumah tangga atau pertanian, serta lebih banyak beraktivitas di luar ruangan. Hal ini berbeda dengan siswa di perkotaan yang cenderung menggunakan transportasi modern, lebih banyak duduk di rumah, serta menghabiskan waktu dengan permainan berbasis teknologi seperti telepon genggam atau komputer. Perbedaan pola aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal tersebut sangat penting untuk diteliti karena dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kedua daerah. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu

menjawab pertanyaan apakah perbedaan lingkungan dan gaya hidup tersebut benar-benar berdampak terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan program pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing daerah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditemukan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang terkait dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Belum mengertinya siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan di sekolah (Ekstrakurikuler).
2. Perkembangan teknologi membuat siswa terlena, sehingga dapat menurunkan pola aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
3. Belum diketahuinya profil tingkat kebugaran pada siswa kelas V SD di Daerah Pegunungan Desa Panribuan Dan Perkotaan Kota Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya yang diteliti, maka peneliti membatasi permasalahan hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu: untuk mengetahui “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Daerah Pegunungan Desa Panribuan Dan Perkotaan Kota Medan“.

1.4 Rumusan Masalah

“Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Pada Siswa V SD di Daerah Pegunungan Desa Panribuan Dan Perkotaan Kota Medan?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang ditemukan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD di Daerah Pegunungan Desa Panribuan Dan Perkotaan Kota Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan pertimbangan pada penelitian selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi banyak orang lain.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi peneliti dalam rangka memperluas wawasan akademik, tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak.

a. Bagi siswa

Memberikan gambaran pada siswa tentang seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, mendorong siswa untuk peduli pada kebugaran tubuhnya dengan aktif bergerak, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

b. Bagi guru pendidikan jasmani

Digunakan guru untuk menyusun pogram pembinaan kebugaran jasmani yang sesuai kebutuhan siswa, membantu guru mengevaluasi efektivitas kegiatan olahraga atau pembelajaran PJOK di sekolah.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang kebijakan serta penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai agar mampu menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani.

d. Bagi pemerintah

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan berharga dalam upaya pemerataan pembangunan dan peningkatan kualitas pendidikan jasmani di Indonesia, terutama dalam memastikan bahwa siswa di daerah pegunungan dan perkotaan mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengembangkan kebugaran jasmani sesuai dengan potensi dan kondisi lingkungan mereka.

