

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, psikomotorik, maupun afektif. Melalui kegiatan olahraga dan permainan yang terstruktur, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Hal ini sejalan dengan temuan Usman Desi dkk. (2024, h. 187) yang menyatakan bahwa program pendidikan jasmani dan olahraga di tingkat sekolah dasar berkontribusi tidak hanya pada peningkatan kesehatan fisik dan kebugaran, tetapi juga pada pembentukan karakter serta penguatan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator yang mencerminkan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Sinuraya Janwar & Barus Julius (2020, h. 26) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen utama, antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi.

Di antara berbagai komponen tersebut, kelincahan memiliki peran yang penting bagi siswa sekolah dasar, karena berkaitan dengan kemampuan melakukan perubahan arah gerak secara cepat, tepat, dan terkoordinasi tanpa kehilangan

keseimbangan, yang banyak ditemukan dalam aktivitas permainan, olahraga, maupun senam.

Namun demikian, kondisi ideal tersebut menghadapi tantangan seiring dengan menurunnya tingkat aktivitas fisik anak usia sekolah. Perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan gawai menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan gaya hidup yang minim gerak, seperti posisi duduk atau berbaring yang mengeluarkan energi sangat rendah dibandingkan melakukan aktivitas fisik lain seperti jalan kaki, senam dan peregangan. Pola hidup kurang gerak ini berdampak negatif terhadap kemampuan motorik dan kebugaran jasmani anak.

Penelitian oleh Sakinah Atika & Indahwati Nanik (2025, h. 12) menunjukkan adanya korelasi negatif antara durasi penggunaan gawai dengan kemampuan motorik siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama anak terpapar aktivitas berbasis layar, semakin rendah kemampuan fisik dan kebugarannya. Kondisi tersebut menegaskan bahwa sekolah memiliki peran strategis sebagai ruang intervensi aktivitas fisik terstruktur untuk mengimbangi berkurangnya aktivitas fisik harian siswa.

Fenomena penurunan kebugaran jasmani tersebut juga ditemukan di SD Swasta Hosana. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK Bapak Rian Hartanto Sinaga pada tanggal 6 Januari 2026, diperoleh informasi bahwa sebagian siswa menunjukkan keterbatasan dalam aktivitas fisik yang menuntut respons cepat dan perubahan arah gerak. Beberapa siswa tampak kurang sigap dalam mengikuti instruksi gerakan, lambat beradaptasi saat berpindah gerak, serta mudah kehilangan koordinasi dalam aktivitas fisik yang bersifat dinamis.

Temuan ini menjadi indikasi awal adanya permasalahan pada aspek kebugaran jasmani siswa, khususnya pada komponen kelincahan, yang perlu dikaji lebih lanjut secara sistematis.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam pelaksanaan materi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional di SD Swasta Hosana. Berdasarkan pengamatan guru PJOK, pada saat siswa mengikuti aktivitas permainan tradisional seperti lompat tali, kucing-kucingan, engklek, dan petak umpet, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat, menjaga keseimbangan saat berpindah posisi, serta merespons stimulus gerak secara spontan. Dalam beberapa aktivitas, siswa tampak kurang sigap ketika harus menghindari lawan, melompat dengan koordinasi yang baik, atau bergerak cepat mengikuti alur permainan.

Permainan-permainan tradisional tersebut secara karakteristik menuntut kemampuan kelincahan yang melibatkan kombinasi kecepatan, koordinasi, dan respons motorik, sehingga respons siswa dalam kegiatan tersebut dapat menjadi indikasi awal bahwa kemampuan kelincahan sebagian siswa masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas senam yang dilakukan secara terencana dan rutin berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian oleh Saputra dkk. (2023, h. 58) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara Senam Ayo Bergerak Indonesia dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa, termasuk pada komponen kecepatan dan kelincahan.

Temuan ini menunjukkan bahwa senam dengan gerakan ritmis dan dinamis mampu

memberikan stimulus yang efektif terhadap peningkatan kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Namun demikian, setiap program senam memiliki karakteristik gerak, intensitas, dan pola latihan yang berbeda, sehingga hasil penelitian pada satu jenis senam tidak dapat langsung digeneralisasikan pada program senam lainnya tanpa kajian empiris yang spesifik.

Di SD Swasta Hosana, sekolah menerapkan kegiatan fisik berupa Senam Anak Indonesia Hebat. Senam Anak Indonesia Hebat merupakan program nasional yang dirancang untuk menumbuhkan minat anak terhadap aktivitas fisik melalui gerakan yang ritmis, dinamis, dan mudah diikuti. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin setiap minggu ketiga pada hari Sabtu sebelum pembelajaran dimulai.

Gerakan Senam Anak Indonesia Hebat melibatkan koordinasi tubuh, perubahan arah, serta kecepatan respons gerak, sehingga secara teoretis berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani siswa, khususnya kelincahan. Meskipun demikian, berdasarkan pengamatan guru, tidak semua siswa mampu mengikuti gerakan secara optimal, yang menunjukkan adanya variasi kemampuan fisik siswa dan perlunya evaluasi terhadap efektivitas pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat.

Selain berkontribusi pada aspek fisik, pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat juga sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pengembangan kompetensi holistik. Melalui kegiatan senam bersama, siswa dilatih untuk disiplin dan sigap sehingga aktivitas fisik berfungsi tidak hanya sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa senam dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kajian yang secara spesifik meneliti pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap komponen kebugaran jasmani tertentu, khususnya kelincuhan, masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu menilai pengaruh senam secara umum tanpa memisahkan komponen kebugaran secara spesifik. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijembatani untuk memperoleh bukti empiris yang lebih mendalam dan kontekstual.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincuhan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang efektivitas program senam nasional dalam konteks pendidikan jasmani anak.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, serta berdampak nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincuhan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Swasta Hosana, khususnya pada komponen kelincuhan, belum berkembang secara optimal, terlihat dari

keterbatasan siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang menuntut perubahan arah gerak, koordinasi, dan respons cepat.

2. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi permainan tradisional seperti lompat tali, kucing-kucingan, engklek, dan petak umpet, sebagian siswa menunjukkan kesulitan bergerak secara lincah dan sigap.
3. Program Senam Anak Indonesia Hebat telah dilaksanakan secara rutin di SD Swasta Hosana, namun pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, khususnya komponen kelincahan, belum diketahui secara empiris.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah ada, maka peneliti akan membuat batasan masalah agar memperjelas fokus mengenai menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Swasta Hosana, khususnya pada komponen kelincahan. Fokus penelitian diarahkan untuk mengetahui pengaruh program Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa, tanpa membahas komponen kebugaran jasmani lainnya seperti kekuatan maupun daya tahan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti mendapatkan suatu rumusan masalah, yakni “Apakah terdapat pengaruh kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana?”

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori pendidikan jasmani khususnya mengenai pengaruh kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru, menjadi alternatif metode pembelajaran yang kreatif, menarik, dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada aspek kelincahan.
2. Bagi siswa, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan melalui senam, serta meningkatkan kebugaran jasmani khususnya aspek kelincahan.
3. Bagi sekolah, memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan kesehatan siswa di lingkungan sekolah.
4. Bagi peneliti lain, menjadi referensi dan bahan kajian untuk meningkatkan penelitian selanjutnya mengenai kegiatan senam dan kebugaran jasmani pada siswa SD.