

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Senam Kesegaran Jasmani untuk usia sekolah dasar merupakan salah satu bentuk paket latihan jasmani yang dirancang secara khusus sesuai dengan karakteristik anak-anak sekolah dasar. Senam ini tidak terbatas pelaksanaannya hanya pada pagi hari, melainkan dapat dilakukan kapan saja dan di berbagai tempat. Hal tersebut dikarenakan senam kesegaran jasmani merupakan aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga, meningkatkan, serta mengembangkan tingkat kebugaran jasmani anak. Menurut Muslichatun (2015:25), peningkatan vitalitas organ tubuh yang dibutuhkan dalam menunjang aktivitas sehari-hari memerlukan latihan yang dilakukan secara berkesinambungan. Pelaksanaan latihan tersebut harus memperhatikan komponen utama program latihan, yaitu frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan, serta durasi latihan. Ketiga unsur tersebut memiliki peran yang sangat menentukan keberhasilan suatu program latihan jasmani.

Seseorang yang terbiasa melakukan latihan olahraga secara teratur sejak usia dini, dengan memperhatikan kesesuaian dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan usianya, cenderung mengalami perkembangan fisik yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Kamiso (2013:24) menyatakan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur pada umumnya memberikan dampak positif bagi tubuh. Namun demikian, apabila latihan dilakukan dengan intensitas, durasi, dan frekuensi yang tidak sesuai, terdapat risiko terjadinya gangguan atau kerusakan pada organ tubuh yang masih dalam masa pertumbuhan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SDN 023898 Binjai, ditemukan adanya permasalahan terkait tingkat kebugaran jasmani siswa. Permasalahan yang paling menonjol adalah rendahnya aktivitas gerak siswa dalam keseharian. Aktivitas belajar di sekolah sebagian besar berlangsung di dalam kelas, sehingga siswa cenderung minim melakukan aktivitas fisik yang menuntut pengeluaran energi. Kondisi tersebut terlihat dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya berlangsung sesuai dengan materi kurikulum, serta kegiatan senam kesegaran jasmani yang dilaksanakan setiap hari Kamis, namun belum diikuti secara sungguh-sungguh oleh siswa.

Selain itu, saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sebagian siswa tampak kurang aktif, mudah merasa lelah, dan bahkan ada yang mengantuk. Beberapa siswa sering mengeluhkan kelelahan dan meminta waktu istirahat lebih awal, sehingga motivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya menjadi menurun. Kebiasaan siswa yang sebagian besar berangkat dan pulang sekolah dengan diantar jemput orang tua juga menyebabkan rendahnya aktivitas fisik, seperti berjalan kaki atau bersepeda. Meskipun terdapat siswa yang berjalan kaki atau bersepeda, jarak rumah yang relatif dekat dengan sekolah membuat aktivitas fisik yang dilakukan belum memberikan dampak yang optimal. Kondisi-kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 023898 Binjai.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang kemampuan belajar dan aktivitas siswa secara umum, peneliti merasa perlu mengupayakan suatu bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

Hasil observasi di SDN 023898 Kecamatan Binjai Timur juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang aktif secara fisik dan mudah mengalami kelelahan saat mengikuti kegiatan olahraga. Temuan ini diperkuat oleh keterangan guru PJOK yang menyatakan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan latihan kebugaran dasar, seperti lari jarak pendek, lompat jauh, serta aktivitas fisik lainnya. Fenomena tersebut mengindikasikan perlunya penerapan program latihan jasmani yang terstruktur, terukur, dan menarik bagi siswa sekolah dasar.

Salah satu bentuk latihan jasmani yang dinilai sesuai untuk diterapkan di lingkungan sekolah dasar adalah Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar. Senam SKJ dirancang berdasarkan karakteristik fisik dan kebutuhan siswa sekolah, dengan rangkaian gerakan yang sistematis, dinamis, serta menyenangkan. Selain itu, senam SKJ relatif mudah dilaksanakan secara rutin, baik dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam aktivitas bersama di sekolah.

Meskipun senam SKJ telah lama diperkenalkan secara nasional, pelaksanaannya di berbagai sekolah, termasuk di SDN 023898, belum berjalan secara optimal. Masih terdapat keterbatasan pemahaman dari guru maupun siswa mengenai manfaat senam SKJ terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, diperlukan kajian ilmiah yang mampu menjelaskan secara empiris pengaruh senam SKJ pelajar terhadap kebugaran jasmani siswa.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam kesegaran jasmani mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Candra (2023) membuktikan bahwa SKJ 2018 efektif dalam meningkatkan

daya tahan dan kekuatan otot siswa tingkat SMP. Sementara itu, Rahmanuddin (2023:66) dalam penelitiannya mengenai SKJ 2012 pada siswa sekolah dasar menemukan adanya peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan.

Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji SKJ 2021 masih tergolong sangat terbatas. Padahal, SKJ 2021 merupakan versi terbaru yang telah disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik kebugaran siswa pada masa sekarang. Selain itu, penelitian yang berfokus pada siswa sekolah dasar juga masih relatif sedikit, meskipun usia sekolah dasar merupakan fase penting dalam pembentukan kebugaran jasmani jangka panjang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul *“Pengaruh Senam SKJ Pelajar 2021 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 023898 Kecamatan Binjai Timur.”* Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas senam SKJ 2021 dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, serta dapat menjadi bahan rujukan bagi guru PJOK dalam memilih dan menerapkan metode pembelajaran yang tepat.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Mengapa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 023898 Kecamatan Binjai Timur masih tergolong rendah?
2. Mengapa senam SKJ Pelajar belum diterapkan secara maksimal dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut?

3. Apakah senam SKJ Pelajar efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SDN 023898 Kecamatan Binjai Timur?
4. Apakah siswa SDN 023898 telah memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik terstruktur secara rutin di sekolah?
5. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 023898 sebelum dan sesudah mengikuti latihan senam SKJ Pelajar?
6. Apakah materi pembelajaran PJOK di SDN 023898 sudah mencakup senam SKJ Pelajar sebagai bagian dari latihan fisik siswa?
7. Apakah guru PJOK di SDN 023898 telah memahami dan mampu mengajarkan gerakan senam SKJ Pelajar sesuai pedoman yang benar?

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan kemampuan penulis dan luasnya cakupan dalam permasalahan, maka dalam penelitian ini hanya difokuskan pada pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2021 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa SDN 023898 Binjai Timur.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2021 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 023898 Binjai Timur?”