

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional siswa. Frasa aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sekolah dasar, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportifitas, dan semangat berkompetisi. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama.

Kebugaran jasmani dapat juga diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas masih

mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya.

Kebugaran jasmani sudah menjadi kebutuhan di setiap jenjang usia terutama untuk kalangan anak sekolah dasar karena kebugaran jasmani di sekolah dasar merupakan bagian yang integral dari pendidikan gunanya untuk membantu anak agar dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, mental dan sosial. Pentingnya kebugaran jasmani di kalangan anak sekolah dasar sudah menjadi hal yang lazim karena memiliki segudang manfaat yaitu untuk memenuhi kebutuhan ruang gerak anak, agar memiliki otot dan tulang yang lebih kuat, mencegah terjadinya obesitas, meningkatkan mood dan kreatifitas anak.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Setiap orang baik dewasa maupun anak-anak memerlukan kebugaran jasmani. Salah satu usaha untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran seseorang ialah dengan melakukan bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur misalnya dua kali satu minggu atau tiga kali dalam satu minggu.

Uraian di atas bisa dijadikan sebagai suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran itu sendiri. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan

teknik secara mendetail dari cabang olahraga yang diajarkan. Pola mengajar yang seperti ini terkesan memaksa siswa agar menguasai dengan benar teknik–teknik yang diajarkan. Melalui proses belajar, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah.

Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang ditinjau bukan saja aspek jasmaniah yang lazim dicakup dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kemampuan kognitif. Selain itu dicapai perkembangan watak serta sifat–sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif. Ketiga aspek perkembangan tersebut, yang mencakup psikomotorik, kognitif, dan afektif, semuanya dipahami sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya. Dalam kenyataannya, manusia itu pada hakekatnya merupakan kesatuan jiwa dan badan. Perkembangan kemampuan kognitif, dan sifat–sifat efektif berkaitan erat dengan perkembangan keterampilan gerak siswa.

Pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas fisik sangatlah bermanfaat bagi tubuh manusia terutama untuk pertumbuhan tubuh anak, mengatasi obesitas, mencegah dari diabetes dan kolesterol pada anak karena sudah kita ketahui bahwa di usia anak sekolah dasar banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak atau kolesterol yang tinggi. Begitu pula pelaksanaan suatu kegiatan atau aktifitas belajar selalu dihubungkan dengan hasil belajar. Hasil belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan apa yang dicapainya. Prestasi belajar siswa dapat diketahui jika diadakan suatu evaluasi, yaitu pengukuran prestasi belajar.

Bagi siswa Sekolah Dasar proses evaluasi dilakukan berdasarkan nilai raport. Nilai raport mencakup semua nilai mata pelajaran yang diajarkan dalam waktu dan periode tertentu. Hasil dari pencapaian prestasi belajar tidak lepas dari proses belajar yaitu proses pembelajaran yang didalamnya terdapat kegiatan interaksi antara guru dan siswa dan komunikasi timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar, komponen-komponen hasil belajar yaitu meliputi pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang terbagi menjadi dua faktor pertama adalah faktor internal yang meliputi faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh), psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif dan kematangan), kelelahan (kelelahan jasmani seperti banyaknya aktifitas dan kelelahan rohani seperti bosan dan bete). Yang kedua adalah faktor eksternal yang terbagi menjadi dua yaitu faktor social dan faktor non social, faktor social meliputi lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan lingkungan keluarga. Sedangkan faktor nonsosial ada beberapa faktor pertama lingkungan alamiah seperti udara yang sejuk, cuaca dingin atau panas dan suasana yang tenang atau bising. Kedua faktor instrumental seperti gedung sekolah, lapangan olahraga dan alat-alat untuk belajar. Dan yang ketiga adalah faktor materi pelajaran.

Sekolah Dasar Negeri Mantajun II merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang berada di Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep. Di Desa Mantajun siswa bukan hanya bersekolah di waktu pagi akan tetapi juga sekolah sore yaitu Madrasah Diniyah dan malamnya mengaji. Selain itu orang tua siswa mayoritas adalah petani dan selebihnya adalah swasta. Dengan demikian, ada

siswa yang membantu orang tua mereka di sawah, ladang dan pekerjaan rumah sehingga aktifitas siswa menjadi cukup banyak selain bersekolah. Dengan aktifitas yang banyak tersebut siswa-siswa cenderung melakukan aktifitas fisik yang cukup sering. Selain aktifitas diluar sekolah yang cukup tinggi, faktor nutrisi atau nilai gizi makanan, jumlah jam istirahat, serta faktor internal dan eksternal juga mempengaruhi kebugaran siswa.

Dari hasil observasi ditemukan siswa yang jarang masuk sekolah yang lesu, lemah, mudah lelah, mengantuk dan tidak bersemangat saat melakukan proses pembelajaran di SD Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk, kegiatan ekstra kurikuler yang belum ada di SD Negeri Mantajun II dan hasil belajar siswa yang masih belum mencapai nilai baik. Dapat dikatakan mencapai nilai baik apabila nilai rapot siswa mencapai nilai KKM, di SD Negeri Mantajun II nilai KKM-nya adalah 70. Hal ini dapat dikaitkan pada kebugaran jasmaninya dan kesehatan mereka, sedangkan kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan faktor kekuatan, daya tahan, kelentukan serta faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dengan realitas kebugaran siswa di Sekolah Dasar Negeri Mantajun II yang lesu, lemah, mudah lelah, mengantuk dan tidak bersemangat saat melakukan proses pembelajaran utamanya pelajaran dalam kelas, maka peneliti akan menjadikan siswa SD Negeri Mantajun II sebagai subjek penelitian untuk mengkaji tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Mantajun II. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian dengan mengambil judul: “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani

Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun Pelajaran 2019-2020.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah , sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang lesu, lemah, malas, mengantuk dan kurang semangat untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar.
2. Nilai rapot yang masih belum baik.
3. Belum ada program ekstra yang dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran atau kesehatan jasmani siswa di SD Negeri Mantajun II.
4. Belum diperoleh nilai kondisi kebugaran jasmani siswa SD Negeri Mantajun II.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi diatas penelitian ini memiliki batasan yang perlu di kemukakan agar subtansi penelitian ini tidak melebar dan tidak timbul pemahaman dan penafsiran yang berbeda tentang subtansi penelitian ini, maka dari itu penelitian ini hanya dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani dan hasil nilai rapot siswa SD Negeri Mantajun II kelas Atas usia 10-12 tahun.

D. Rumusan masalah

Atas dasar pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Adakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas Atas SD Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun 2019-2020?
2. Bagaimanakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas Atas SD Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun 2019-2020?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas Atas di SD Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun 2019-2020.
2. Kuat atau tidaknya hubungan antara kebugaran atau kesehatan jasmani dengan hasil nilai belajar siswa untuk kelas Atas di SD Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun 2019-2020.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Untuk siswa

Agar dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya sehingga para siswa mempunyai semangat untuk menjaga kebugaran jamani dan berupaya untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

b. Untuk Guru

Agar dapat mengetahui kebugaran jasmani siswanya dan hubungannya dengan hasil belajar, sehingga guru lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswanya.

c. Untuk Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi oleh kepala sekolah dalam pelaksanaan kepemimpinan kepala sekolah dalam meningkatkan kualitas guru yang ada di SD Negeri Mantajun II.

d. Untuk Peneliti

Agar dapat dijadikan pengetahuan baru tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa serta dapat dijadikan sebagai syarat kelulusan dan syarat untuk memenuhi tugas akhir penelitian ilmiah.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
- c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

G. Definisi Operasional

Penelitian ini mempunyai dua variabel yang dapat di definisikan sebagai berikut:

1. Kebugaran atau kesehatan Jasmani

Kebugaran atau kesehatan jasmani adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas harian tanpa merasakan kelelahan yang sangat. Dalam kajian ini adalah kemampuan siswa kelas atas SD Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun 2019-2020. Yang dimaksud kelas atas disini ialah kelas IV, V dan kelas VI untuk melaksanakan TKJI yang meliputi lari 40 m putra dan 30 m putri, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

2. Hasil nilai Belajar

Hasil nilai belajar adalah nilai belajar siswa setelah mengalami pengalaman atau proses pembelajaran. Dalam penelitian ini adalah hasil belajar siswa kelas atas SD Negeri Mantajun II Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun 2019-2020 dalam bentuk nilai rapot. Nilai rapot tadi merupakan hasil atau nilai ulangan harian siswa dan ujian semester gasal kelas atas (IV, V dan VI).