

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga menurut Undang-undang Republik Indonesia (UURI) Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas kebugaran jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematika. Pembekalan pengalaman belajar maupun latihan-latihan fisik dalam olahraga, ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk kebugaran yang bagus (Sukendro & Santoso, 2019).

Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin tinggi (Schif et al., 2019). Kebugaran jasmani umumnya dikenal sebagai suatu kondisi dimana seseorang dapat melakukan berbagai tugas gerak utama sehari-hari secara maksimal dan efisien sebagai upaya pemenuhan kebutuhan hidup

tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan terhindar dari berbagai resiko penyakit (Rewa et al., 2021).

Kebugaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa (Armade & Manurizal, 2019). Untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik perlu melakukan aktivitas olahraga, seperti disekolah dengan melakukan senam untuk menjaga kebugaran jasmani.

Dengan menjaga aktivitas fisik dengan berolahraga secara rutin menjaga asupan gizi dan beristirahat dengan baik maka akan meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, cedera dll. Selain menjaga kesehatan tubuh, menjaga kebugaran jasmani juga dapat mengurangi depresi, stres, dan meningkatkan percaya diri pada saat melakukan aktivitas sehari-hari (Majid, 2020). Jenis olahraga untuk mencapai ketahanan tubuh dengan kebugaran yang paling tepat adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan keseimbangan dan peregangan (Asmunandar et al., 2021).

Senam adalah serangkaian aktivitas jasmani yang terbukti sangat efektif dalam proses tumbuh kembang anak (Robot et al., 2019). Selain itu juga senam bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan nilai-nilai mental spiritual.

(Supriady & Schiff, 2021). Jenis senam yang bisa diberikan adalah Senam Sehat Anak Indonesia yang merupakan senama untuk kebugaran jasmani.

Senam maumere merupakan senam yang gerakannya menggunakan seluruh otot, sehingga memicu kerja jantung dan paru, gerakan badan secara terus-menerus pada bagian-bagian badan. Senam maumere membentuk gerakan dengan satu atau dua kaki tetap menempel di lantai serta diiringi musik. Untuk kebugaran tubuh, senam aerobik memberi manfaat banyak antara lain meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan otot-totot tubuh, kelenturan dan membakar kalori (Listyasari & Wahidah, 2022).

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Indonesia Bersatu adalah rangkaian gerakan senam yang telah ditetapkan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Selain itu Wening (Wardani & Nurudin, 2020) menjelaskan bahwa senam bugar muhammadiyah adalah salah satu senam yang dapat digunakan sebagai salah satu Latihan jasmani untuk meningkatkan derajat kebugaran tubuh.

Peningkatan kebugaran jasmani dalam upaya peningkatan fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegara jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kebugaran jasmani akan berhasil dengan baik (Rusli et al., 2022).

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa aktivitas jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat saat mereka melakukan

kegiatan senam siswa merasa cepat lelah saat berolahraga dalam melakukan aktivitasnya, terdapat beberapa siswa yang sering terengah-engah saat melakukan aktivitas olahraga, bahkan ada beberapa siswa yang kedapatan mengantuk ketika sedang melakukan aktivitas belajar dipagi hari. Saat pemanasan sebelum melakukan ini aktivitas jasmani dengan mengelilingi lapangan sekolah sebanyak 2-3 putaran para siswa mengeluh dan lelah. Selain itu juga belum dilakukan latihan yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran khususnya siswa Kelas 5 SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat.

Senam memiliki manfaat bagi siswa SD diantaranya: memperlancar peredaran tubuh manusia, membantu melancarkan sistem pernafasan, memperkuat otot tangan dan kaki (Damayanti & Hasibuan, 2021). Selain itu senam tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga membuat kondisi tubuh lebih sehat. Sehingga peserta didik bisa melakukan kegiatan belajar dan bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Dewi & Rifki, 2020).

Dengan adanya permasalahan yang terjadi di SD Negeri 2 Kota Agung penelitian perlu dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran terhadap kebugaran jsmni siswa. Maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut. Bagaimana pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritik

Secara teoritik dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat dijadikan referensi dalam kegiatan siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siwa

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

b. Bagi Guru

Latihan senam kebugaran jasmani dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengajar pendidikan jasmani.

c. Bagi Sekolah

Sebagai data masukkan kepada sekolah agar memperhatikan tentang kebugaran jasmani siswanya melalui guru pendidikan jasmani.