

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi di era 4.0 dewasa ini, banyak melahirkan berbagai macam konsekuensi. Salah satu diantaranya yakni, kebanyakan orang terutama anak-anak usia sekolah di bagian perkotaan lebih cenderung memilih untuk bermain *gadget* dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dikalangan anak-anak tersebut, pada gilirannya akan mempengaruhi kualitas kebugaran jasmani mereka dan tentunya juga akan berdampak pada tidak maksimalnya aktifitas sehari-hari mereka. Sementara disatu sisi, satu hal yang tidak bisa dipungkiri lagi bahwa semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik yang baik. Kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia.

Kebugaran jasmani merupakan derajat yang menunjukkan status kesanggupan dan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik. Jika seseorang tidak mudah mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, maka individu tersebut memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik. Dan sebaliknya, seseorang dapat dikatakan tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik apabila individu tersebut mudah mengalami kelelahan pada saat melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan sebuah ukuran status fisik secara keseluruhan yang merupakan penggabungan dari beberapa komponen seperti daya tahan (umum dan khusus), kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan juga termasuk didalamnya komposisi tubuh.

Pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua factor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, dan lain-lain. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia

sekolah antara lain meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportifitas dan semangat kompetisi.

Pentingnya menjaga dan meningkatkan status kebugaran jasmani, seyogyanya dimulai sedini mungkin agar nantinya bisa menjadi sebuah kebiasaan dikemudian hari. terkait dengan hal tersebut, usia ideal dalam upaya pembiasaan aktivitas fisik dalam menjaga bahkan meningkatkan kebugaran jasmani, berkisar antara usia 10 sampai 12 tahun atau pada jenjang Sekolah Dasar. Hal ini mengingat bahwa pada rentang usia tersebut, telah ada kesiapan atau kematangan secara fisik maupun psikis pada diri anak. Pada usia tersebut,

Khususnya dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang tidak boleh diabaikan dan bahkan harus diperhatikan dengan baik oleh para guru. Baik buruknya kebugaran jasmani peserta didik merupakan salah satu faktor penentu bagi mereka dalam meraih prestasi, baik prestasi akademik maupun non-akademik.

Terkait dengan upaya menjaga maupun meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah, hampir sepenuhnya terimplementasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler keolahragaan yang ada di masing-masing sekolah. Mata pelajaran maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksud, ada pada setiap jenjang satuan pendidikan termasuk jenjang pendidikan.

Dampak dari kemajuan teknologi terkait dengan merosotnya keinginan anak-anak usia sekolah dalam melakukan aktivitas fisik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seperti yang telah disebutkan sebelumnya, tidak hanya dijumpai di kota-kota besar saja, tapi juga telah dijumpai di daerah perkotaan yang ada di Provinsi Gorontalo.

Berdasarkan data pada Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2020 khususnya di daerah Kota Gorontalo, anak usia sekolah pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar Negeri dan sederajat, kurang lebih tersebar di 129 sekolah yang ada di 9 kecamatan. Data tersebut menunjukkan bahwa, cukup banyak anak-anak usia sekolah 10 sampai 12

tahun yang ada di Kota Gorontalo, yang bisa jadi mulai jarang melakukan aktivitas fisik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani.

Menyikapi hal tersebut, maka perlu dilakukan suatu bentuk penelitian ilmiah terkait dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak usia sekolah khususnya pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar. Melihat kompleksnya faktor penunjang kebugaran jasmani yang ada, maka penelitian yang dimaksud lebih difokuskan pada salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan umum atau daya tahan jantung paru. Hal ini mengingat bahwa, komponen daya tahan jantung paru merupakan pondasi awal atau komponen fisik dasar dalam membangun komponen-komponen fisik penunjang kebugaran jasmani lainnya. Demikian pula terkait dengan banyaknya anak usia 10 sampai 12 tahun yang tersebar di Sekolah Dasar atau sederajat yang ada di Kota Gorontalo, maka penelitian yang dimaksud hanya difokuskan di SDN 25 Kecamatan Duingi Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, selanjutnya dapat diidentifikasi berbagai macam permasalahan dalam penelitian yakni:

1. Dewasa ini anak-anak usia sekolah sudah mulai jarang melakukan aktivitas fisik.
2. Kebugaran jasmani merupakan hal yang harus diperhatikan sedini mungkin.
3. Dampak *gadget* terhadap aktivitas fisik anak usia sekolah juga telah banyak dijumpai di daerah perkotaan yang ada di Provinsi Gorontalo
4. Seberapa baik kualitas daya tahan jantung paru siswa usia 10 sampai 12 tahun di SDN 25 Kecamatan dan Duingi Kota Gorontalo

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, selanjutnya dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni, seberapa baik kualitas daya tahan jantung paru siswa usia 10-12 tahun di SDN 25 Duingi ?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kualitas daya tahan jantung paru siswa usia 10-12 tahun di SDN 25 Duingi Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Ditinjau dari beberapa segi, penelitian yang dimaksud diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

1. Manfaat praktis

a) Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa khususnya komponen daya tahan jantung paru, dapat mendorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

b) Bagi Guru

Sebagai bahan evaluasi guru dalam melihat sejauh mana keberhasilan yang dicapai dalam proses pembelajaran, terutama terkait dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

c) Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam melakukan proses perencanaan berbagai macam bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran peserta didik.

d) Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dalam pelaksanaan penelitian ilmiah guna untuk pemecahan masalah, khususnya yang berkaitan dengan disiplin keilmuan yang ditekuni.

2. Manfaat Teoritis

Disamping dapat dijadikan sebagai salah satu sumber belajar diperpustakaan sekolah, hasil penelitian ini nantinya juga dapat digunakan oleh pihak sekolah dalam mengukur serta mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah tersebut. sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.