

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia di Indonesia. PJOK pada hakikatnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Bile & Suharjana, 2019). Peningkatan kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan saat ini merupakan sebuah keharusan. Hal ini mengingat aspek kesehatan merupakan komponen utama untuk pemenuhan kesehatan yang baik sehat fisik, mental maupun sosial (Tapo & Bile, 2020).

Sejalan dengan hal tersebut, upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran (PJOK) di sekolah dapat dilakukan dengan banyak cara, salah satunya yaitu paling sering dilakukan adalah kegiatan senam. Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan baik cabang olahraga tersendiri maupun latihan untuk cabang olahraga lainnya berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitas pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen motorik seperti: kekuatan, ketepatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan agilities (Nala, 2012). Dengan melihat pentingnya unsur-unsur tersebut dalam aktivitas fisik yang dimana akan dibutuhkan alat ukur yang valid untuk mengetahui tingkat kebugaran

seseorang. Salah satu alat ukur tersebut adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut (Rahmat, 2016) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang di golongan sesuai dengan umur siswa tersebut yang terbagi menjadi 4 golongan yang dibedakan menjadi sesuai golongan umur yaitu 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Menurut (Nugroho et al., 2022) pentingnya kebugaran jasmani mengharuskan setiap orang, terutama anak usia sekolah, untuk mengetahui kualitas kebugaran jasmani, dan salah satu tes yang digunakan yaitu TKJI. (Windaninggar, 2010) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaannya TKJI terdiri atas lima rangkaian tes yang digunakan untuk menilai tingkat kebugaran seseorang.

Menurut Sugiyono (2019:74), desain penelitian one-group pretest-posttest sering digunakan untuk melihat perubahan yang terjadi akibat perlakuan tertentu dengan membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Pendekatan ini banyak diterapkan dalam penelitian olahraga karena dapat mengevaluasi dampak langsung suatu intervensi terhadap peserta. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa di Indonesia masih menjadi perhatian serius. Penelitian Afrida, Nofrizal, dan Rambe (2019) di Mts Darul Hasanah Lukun, misalnya, menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Banyak siswa mengalami kelelahan berlebihan, kurang semangat dalam mengikuti kegiatan, serta memiliki keterbatasan sarana dan prasarana pendukung latihan. Dalam penelitian tersebut digunakan desain quasi- experimental dengan sampel 22 siswa yang diberikan latihan senam

pramuka selama 120 menit per sesi dalam beberapa kali pertemuan. Hasil pengukuran menggunakan TKJI menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani signifikan, dari skor pretest rata-rata 14,455 jadi 19,818 pada posttest.

Kondisi serupa juga terlihat pada skala yang lebih luas. Survei nasional di Jawa Barat menemukan bahwa 42,27% siswa SD memiliki kebugaran jasmani rendah, sementara jenjang SMP dan SMA menunjukkan tren penurunan kualitas kebugaran pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi (Sulistiono, 2014). Fenomena ini mengindikasikan bahwa masalah kebugaran jasmani bukan hanya terjadi di satu daerah tertentu, tetapi telah menjadi isu nasional yang membutuhkan perhatian lebih serius melalui program intervensi fisik yang efektif. Pada tingkat lokal, penelitian Dartini, Suwiwa, dan Spyanawati (2017) di Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng, juga mengungkap bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V sebagian besar berada pada kategori “sedang” hingga “kurang” (rata-rata skor 12,90). Bahkan, penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori “baik sekali”. Temuan serupa juga dilaporkan di Desa Bayat, Kecamatan Belantikan Raya, di mana 56,99% siswa SD berada pada kategori kebugaran jasmani rendah, dan hanya 2 anak (2,15%) yang mencapai kategori “baik”. Fakta-fakta tersebut menegaskan perlunya intervensi latihan yang lebih efektif, terstruktur, dan dapat dilakukan secara berkelanjutan. Lebih lanjut, penelitian di SD Somoketro menemukan bahwa kebugaran jasmani tidak otomatis berpengaruh signifikan terhadap nilai rapor siswa. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani saja tidak cukup; dibutuhkan intervensi yang tepat agar aktivitas fisik dapat benar-benar mendukung hasil belajar (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Hasil observasi peneliti di SD Negeri 3 Penarukan, Kecamatan Buleleng, pemilihan Senam Pramuka sebagai fokus penelitian dilakukan karena beberapa alasan penting. Pertama, senam ini sudah menjadi bagian dari kegiatan rutin sekolah, sehingga implementasinya lebih mudah dilakukan dan dapat diamati secara langsung. Kedua, Senam Pramuka memiliki gerakan-gerakan sistematis dan terstruktur yang mampu mengaktifkan seluruh sistem tubuh, mulai dari sistem pernapasan, otot, hingga rangka, sehingga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Di SD Negeri 3 Penarukan, Senam Pramuka diterapkan setiap hari Jumat pagi sebelum kegiatan belajar dimulai. Kegiatan ini bertujuan membangun kebiasaan hidup sehat dan aktif bagi siswa sejak dini. Akan tetapi, hingga saat ini belum ada penelitian yang secara khusus mengukur efektivitas Senam Pramuka terhadap kebugaran jasmani siswa di sekolah ini. Selain itu, hasil wawancara dengan guru olahraga di sekolah menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keterbatasan kebugaran jasmani cepatnya lelah saat beraktivitas. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur dalam penerapan Senam Pramuka agar hasil kebugaran jasmani siswa lebih optimal. Melihat kondisi tersebut, penerapan program Senam Pramuka di SD Negeri 3 Penarukan diharapkan dapat menjadi solusi konkret dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V. Melalui keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan, diharapkan akan terjadi peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani mereka, yang pada gilirannya dapat mendukung prestasi akademik dan kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan telaah pustaka dan observasi awal, ditemukan bahwa meskipun Senam Pramuka telah dilaksanakan di SD Negeri 3 Penarukan, belum ada penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai sejauh mana senam tersebut memberikan dampak nyata terhadap kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan karena menjadi studi pertama yang menguji pengaruh Senam Pramuka di sekolah ini dengan menggunakan desain one-group pretest-posttest dan instrumen TKJI. Hasilnya diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang dapat dijadikan dasar pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah dasar..

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan fenomena di lapangan dan kajian teori, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas fisik seperti senam, permainan, maupun lari. Oleh karena itu, penting dilakukan pengukuran kebugaran jasmani secara objektif menggunakan instrumen yang terstandar, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), guna memperoleh data yang akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Senam pramuka merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, namun belum banyak diterapkan secara sistematis di sekolah dasar.

3. Belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh senam pramuka terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 3 Penarukan.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan terfokus, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini hanya meneliti pengaruh senam pramuka terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan.
2. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini diukur berdasarkan beberapa indikator kebugaran jasmani sesuai dengan standar tes kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar.
3. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang dipilih dengan teknik total sampling.
5. Penelitian dilakukan pada tahun ajaran 2026 di SD Negeri 3 Penarukan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari senam pramuka terhadap peningkatan indikator kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng Tahun 2026 berdasarkan hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam pramuka terhadap peningkatan indikator kebugaran jasmani yang diukur melalui TKJI pada siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan Kecamatan Buleleng Kabupaten Buleleng.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis: Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai efektivitas senam pramuka dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Siswa: Memberikan pemahaman mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam aktivitas fisik sehari-hari.
 - b. Bagi Guru: Menjadi referensi dalam mengembangkan metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas senam.
 - c. Bagi Sekolah: Memberikan bahan pertimbangan dalam pengembangan program ekstrakurikuler yang mendukung kebugaran jasmani siswa.
 - d. Bagi Peneliti: dapat digunakan sebagai referensi atau rujukan dalam penelitian yang dilakukan atau sebagai pembanding apabila melakukan penelitian serupa.