

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjaga kesehatan adalah hal yang tidak bisa lepas dari kehidupan setiap orang. Menjaga hidup yang sehat merupakan cara kita untuk memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan fisik maupun rohani, jika kita hidup sehat maka segala aktivitas dapat berjalan dengan lancar. Menjaga kesehatan akan terhindar dari segala macam penyakit dan virus, caranya dengan rutin berolahraga.

Olahraga tidak hanya bertujuan untuk menyehatkan fisik dan mental, juga mengarah pada pembentukan fisik yang kuat. Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan stamina tubuh, serta menguatkan fisik seseorang, tanpa fisik yang kuat manusia tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari. QS. Al-Qashash ; 26 yang berbunyi :

إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

“Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.”

Nikmat sehat merupakan berkah. Surah Al-Qashash ayat 26 telah menerangkan bahwa orang yang paling baik dalam bekerja yaitu orang yang dapat diandalkan dan dapat dipercaya. Kaum muslimin juga harus mempunyai tubuh yang sehat dan kuat. Dengan tubuh yang sehat dan kuat manusia dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik.

Olahraga yang baik dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit serta memelihara kesehatan tubuh. Rutin berolahraga setiap waktu mampu meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 3 dan 4 berbunyi :

“Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan bertujuan untuk: a)memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b)menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c)Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d)Memperkuat ketahanan nasional; e)mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f)menjaga perdamaian dunia.”

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 pasal 3 dan 4 mengatakan olahraga dapat meningkatkan kemampuan jasmani, rohani yang baik, dan kemampuan sosial, serta menciptakan watak yang baik. Olahraga juga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan tubuh, menanamkan nilai moral, melindungi kesatuan dan persatuan bangsa, menguatkan ketahanan nasional serta menguatkan bangsa dan menjaga perdamaian dunia.

Olahraga yang baik dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan menjadikan otot-otot menjadi lebih kuat. Hernawan (2020: 21) memaparkan:

“Olahraga dilakukan untuk mencapai kebutuhan praktis yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan berolahraga akan membantu kita untuk mengembangkan kemampuan dasar, mencakup menumbuhkan harapan, menciptakan pengalaman yang berharga, meningkatkan kesegaran jasmani, menguatkan otot tubuh, serta belajar dari hasil olahraga yang sudah dilakukan.”

Penjasorkes merupakan pengajaran yang menekankan aktivitas jasmani sebagai sarana pembinaan perkembangan anak didik secara menyeluruh. Rosmi (2016: 57) mengatakan bahwa siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas fisik, termasuk keterampilan olahraga dan pendidikan jasmani. Melanjutkan, pendidikan jasmani dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan di bidang kesehatan dan olahraga, dan juga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengasah kecakapan atletik mereka dan kemampuannya dalam menggapai prestasi di bidang olahraga.

Proses pendidikan yang berperan dalam mencapai tujuan pendidikan di sekolah dasar salah satunya adalah pendidikan jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang bersifat mengarahkan.

Pendidikan jasmani digunakan sebagai alat pembelajaran dan kesempatan belajar, dan melalui pembelajaran pendidikan jasmani inilah siswa akan menjadi dewasa dan tumbuh berkembang untuk memperoleh pendidikan yang baik. Aktivitas yang ada pada pendidikan jasmani dimanfaatkan untuk mempermudah menggapai tujuan pendidikan. Saputri, (2020: 17) memaparkan latihan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan minimal 30 menit agar manfaatnya dapat dirasakan oleh tubuh.

Senam merupakan contoh bentuk latihan aktifitas fisik. Ali, M (2012: 10) mengatakan salah satu contoh pendidikan jasmani yang digunakan di sekolah untuk menunjang tujuan pendidikan adalah senam. Senam merupakan olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan dan sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat, termasuk orang tua dan siswa, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Hal ini dikarenakan senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara bersama-sama, menyenangkan, dan memberikan manfaat yang dapat dirasakan secara langsung dan nyata. Senam merupakan olahraga yang menggunakan anggota tubuh dengan melibatkan gerakan tubuh yang unik untuk memperoleh manfaat anggota tubuh.

Senam sangat perlu diberikan di jenjang sekolah dasar. Senam dapat dilakukan sebagai program peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Dengan adanya senam pagi juga dapat meningkatkan sikap disiplin siswa. Penanaman kedisiplinan di Sekolah dasar tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai hal baik ataupun hal buruk saja, akan tetapi harus bisa membuat siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan yang sering muncul di sekolah dasar saat ini berkaitan dengan olahraga adalah anak yang malas berolahraga. Suharti (2017: 193) memaparkan bahwa kebanyakan siswa mengalami penurunan kebugaran jasmani dikarenakan siswa kurang bergerak dengan aktif. Prasetyo (2014: 103) memaparkan bahwa gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis, ketidakmampuan belajar, dan masalah kesehatan sering mempengaruhi anak usia sekolah.. Adapun juliasti (2020: 22) memaparkan kurangnya aktivitas fisik mempengaruhi menurunnya kesehatan dan

kebugaran sehingga berdampak terhadap resiko berbagai macam penyakit yang tidak menular.

SD Negeri 1 Tambaksogra merupakan salah satu sekolah tingkat dasar di wilayah kabupaten Banyumas yang sudah menerapkan kegiatan senam pagi. Sekolah dalam melaksanakan senam pagi menemui banyak hambatan, seperti membutuhkan listrik yang memadai, ketersediaan sarana berupa *sound system* dan *mic*, tidak semua anak hafal gerakan senam, masih ada siswa yang telat berangkat sekolah sehingga tidak bisa ikut melaksanakan senam dari awal, serta cuaca hujan yang menyebabkan lapangan menjadi becek. Latar belakang mengenai permasalahan yang ada di lokasi penelitian inilah yang melandasi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul : “Implementasi Senam Pagi Di SD Negeri 1 Tambaksogra Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dirumuskan rumusan permasalahannya yaitu :

1. Bagaimana pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 1 Tambaksogra?
2. Bagaimana dampak senam pagi bagi siswa di SD Negeri 1 Tambaksogra?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan senam pagi di SD Negeri 1 Tambaksogra Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.
2. Untuk mengetahui dampak pelaksanaan kegiatan senam pagi bagi siswa di SD Negeri 1 Tambaksogra.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk karya ilmiah selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi guru mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan senam.

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat; 1) siswa lebih termotivasi untuk melaksanakan senam di sekolah, 2) meningkatkan aktivitas siswa dalam kegiatan senam.

