

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Dalam pendidikan terdapat proses belajar mengajar sebab proses tersebut melibatkan guru dan siswa, peran yang berhubungan satu dengan lain. Dimana tujuan pendidikan adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Tujuan dalam pendidikan dan pengajaran di dapatkan dari proses pelaksanaan pembelajaran yakni tentang penampilan perilaku siswa yang diharapkan setelah mempelajari bahan ajar tertentu dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya namun kenyataannya hal tersebut belum dapat tercapai.

Hal itu dapat dilihat dari aktivitas pembelajaran sehari-hari di dalam kelas, di mana guru sangat berperan dalam pembelajaran dan saat melangsungkan proses belajar mengajar karena guru sebagai pemberi informasi dan siswa sebagai penerima informasi yang dilakukan secara sadar sesuai dengan kemampuan dan minat siswa.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan kegiatan manusia sehari-hari untuk mencapai suatu pekerjaan secara optimal. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian

(adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sangat penting untuk setiap siswa, namun tingkat kebugaran masing-masing siswa berbeda tergantung dari aktivitas yang dilakukan.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) keteraturan berlatih, dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, (2) faktor genetik, dan (3) kecukupan gizi (Rusli Lutan, 2001: 61). Antara kesehatan dan kebugaran jasmani itu tentu ada kaitannya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik sudah tentu juga memiliki derajat kesehatan yang baik.

Komponen - komponen tersebut di atas harus ada di dalam program pembinaan atau latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani di sekolah harus memenuhi konsep-konsep di atas, dan mempunyai tujuan tertentu yang mengarah ke tujuan pendidikan yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa, dengan bugarnya kondisi siswa akan mempengaruhi tingkat belajar siswa serta minat dalam mengikuti pembelajaran.

Peningkatan kebugaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik. kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Atas dasar fungsi dari kebugaran jasmani bagi para pelajar maka kebugaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah.

Karena dengan semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 2 Berastagi salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan seminggu sekali, siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi mengadakan senam kebugaran jasmani seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama lebih kurang 30 menit. Meskipun siswa SMP Negeri 2 Berastagi telah mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu.

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2018:17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10 - 30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa dengan pola hidup sehat dan memiliki kesenangan dalam melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMP Negeri 2 Berastagi belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan olahraga yang kurang memadai. Selain itu terlihat kurangnya variasi metode pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa pada saat menyampaikan materi pelajaran olahraga dan alat praga yang digunakan dalam melakukan pelaksanaan olahraga kurang bervariasi sehingga membuat siswa merasa bosan dan jenuh dengan kegiatan olahraga yang ada.

Kebugaran jasmani yang baik bagi setiap individu dapat menunjang proses dan hasil belajar siswa, terlebih dapat mendukung pula prestasi yang dihasilkannya, baik dalam bidang akademik maupun bidang olahraga. Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kesehatan dan kebugaran jasmani dapat dijaga melalui gaya hidup sehat dan melakukan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani yang baik maka perlu memelihara kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Kenyataannya yang terjadi berdasarkan pengamatan penelitian di SMP Negeri 2 Berastagi masih ada beberapa siswa kelas VIII yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Kendala di atas dapat diatasi dengan memilih materi yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Peranan guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam hal ini sangat penting karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani dan olahraga yang profesional, sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SMP Negeri 2 Berastagi juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada pada sekolah tersebut.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Berastagi.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang, karena siswa hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu.
2. Sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang ada masih kurang mendukung.
3. Kurangnya variasi metode pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa pada saat menyampaikan materi pelajaran, sehingga membuat siswa merasa bosan dan jenuh dengan melakukan kegiatan olahraga
4. Masih ada beberapa siswa yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga

3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri 2 Berastagi.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Berastagi ?

5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Berastagi

6. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah

a. Bagi siswa

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar pendidikan jasmani dan olahraga, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program – program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.



