

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah belajar keterampilan gerak dimana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik, seperti, melalui permainan dan olahraga yang didalamnya terkandung nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Jika siswa ketika pembelajaran PJOK melakukan dengan optimal, diharapkan akan berdampak pada tingkat Kebugaran Jasmani.

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.

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 di SMP Negeri 2 Tigapanah salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, siswa kelas VII SMP Negeri 2 Tigapanah mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama lebih kurang 30 menit. Meskipun siswa pada SMP Negeri 2 Tigapanah telah mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena siswa kelas

VII SMP Negeri 2 Tigapanah 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 hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Tigapanah, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMP Negeri 2 Tigapanah 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 Tiga Panah masih ada beberapa siswa kelas VII 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 Tigapanah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada pada sekolah tersebut. Di SMP Negeri 2 Tigapanah juga belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya. agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga tidak terganggu.

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 Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Tigapanah

#### **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 memadai

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

#### **B. 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 siswa kelas VII Di SMP Negeri 2 Tigapanah

#### **C. Rumusan Masalah**

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

#### **D. Tujuan Penelitian**

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

#### **E. 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 parasiswa

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

