

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani, merupakan suatu mata pelajaran yang berperan untuk melatih kemampuan *motorik* siswa dan mengajarkan siswa agar mampu berpikir kritis dan juga untuk bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani siswa. Pendidikan Jasmani, merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Supriyadi, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan disekolah dan tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan lainnya, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lainnya.

Arifin, (2017) “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila”. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau-pun non olahraga.

Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang

menjadikannya unik. “Tubuh dikatakan sehat apabila terdapat tenaga dan daya tahan yang cukup, memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas dan kondisi tubuh terasa nyaman dan sehat (Dewi, 2016)”. Pendidikan Jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang, kesegaran jasmani sangatlah penting kaitannya dalam hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, telah menjadi pelajaran yang wajib dilaksanakan setiap menempuh jenjang dan tingkat pendidikan apapun.

Bangun, (2016) “Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga)”. Kegiatan olahraga merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, maka setiap orang bisa melakukan berbagai aktivitas dengan mudah dan tidak mudah mengalami kelelahan yang berarti sehingga seseorang bisa melanjutkan aktifitas dan pekerjaan yang lainnya lagi. Huda, (2015) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya”.

Wahyuni & Mistar, (2022) “Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan atau keadaan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sehari – hari tanpa kelelahan yang berarti, kebugaran Jasmani merupakan pendukung dari semua kegiatan fisik serta menentukan optimal kerja seseorang. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kemampuan melaksanakan tugas atau pekerjaan dalam waktu yang lama, misalnya dari pagi

hingga sore tanpa mengalami kelelahan berat, memiliki daya tahan fisik yang baik, tidak mudah mengalami stres psikologi, serta merasa nyaman dan percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar yang dimiliki untuk melaksanakan rutinitas pekerjaannya untuk mendukung pencapaian kualitas kerja yang tinggi.

Santoso (2016) “Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing”. Tingkat kebugaran jasmani suatu bentuk gambaran tentang keberadaan seseorang baik segi fisik maupun psikis di dalam setiap aktivitasnya, keadaan fisik seseorang dapat diidentifikasi dengan berbagai faktor kebugaran jasmani yang meliputi unsur daya tahan, kekuatan otot, tenaga daya ledak otot, dan kecepatan. Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu bersifat umum dan bersifat khusus. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus.

Mardius & Astuti, (2017) “kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja”. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar, pekerja kantoran), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh). Dapat juga ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugarannya kurang, tidak dapat melakukannya. Namun sejauh ini belum pernah dilakukannya pengukuran tes secara keseluruhan komponen-komponen kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara oleh sekolah. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar yang maksimal, karena apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan

dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula. Siswa SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara memiliki banyak siswa yang setiap harinya datang untuk belajar. Tingkat kebugaran sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang perlu dihadapkan kegiatan jadwal yang padat dan untuk menikmati waktu senggangnya diluar jam sekolah.

Keberhasilan usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak cukup jika hanya melakukan aktivitas fisik pada jam pelajaran pendidikan jasmani disekolah saja, yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu selama 3 jam pelajaran. Menurut Wani & Wae, (2021) “Ukuran keberhasilan dari olahraga adalah mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal, *Time* (waktu), 20-60 menit”. Oleh karena itu, perlu di laksanakan aktivitas fisik yang lain guna menunjang kebugaran jasmani siswa, salah satunya melalui kegiatan olahraga di sekolah. Dilakukan pada sore hari sesudah pulang sekolah. Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani olahraga juga bermanfaat untuk mengisi waktu luang siswa dengan kegiatan yang positif serta dapat mengembangkan bakat dan keterampilan siswa.

Pada saat observasi dan wawancara singkat peneliti dengan guru pendidikan jasmani yang berlangsung pada tanggal 13 Mei 2023, Bapak Roy Heriansyah selaku guru pendidikan jasmani menyatakan bahwa SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara merupakan salah satu sekolah terfavorit dan banyak diminati masyarakat Sukdana Kabupaten Kayong Utara yang berada di tengah kota, keseharian siswa putra saat melakukan pemanasan terdapat siswa yang masih mengantuk tampak tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran hingga selesai dan pada saat guru pendidikan jasmani menanyakan kepada siswa yang didapati mengantuk pada saat pemanasan ternyata siswa putra tersebut tidak hobi berolahraga dan siswa menyatakan bahwa siswa putra tersebut hobi bermain game hingga larut malam sehingga siswa tersebut mengantuk pada saat pemanasan dan siswa tersebut tampak kelelahan setelah jam pelajaran pendidikan jasmani berakhir. Dan benar saja

dari pernyataan bapak Roy Heriansyah selaku guru pendidikan jasmani pada saat melakukan plp 2 peneliti mencoba bergaul dan berinteraksi kepada siswa putra kelas VIII. Selama 3 bulan masa plp 2 dari rata-rata perbincangan dan pengamatan terhadap keseharian siswa di sekolah peneliti mendapati faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran siswa yaitu dari segi gaya hidup yang dimana sebagian dari siswa itu sering bergadang akibat bermain game dan lainnya sehingga pada saat pembelajaran sering didapati siswa yang mengantuk dan tidak bersemangat yang diakibatkan sering bergadang. Faktor lain ialah dari segi makanan yang di konsumsi siswa salah satunya ialah ada beberapa siswa yang memiliki kecenderungan membawa bekal berisi mie dan nasi yang dimana makanan tersebut kurang memiliki gizi yang sesuai untuk pertumbuhan dan juga kebugaran siswa, selain makanan tersebut adapun beberapa jajanan instan yang sering dikonsumsi siswa. Dari hasil observasi dan wawancara terdapat permasalahan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, yaitu gaya hidup dan asupan gizi yang di konsumsi oleh siswa. Arifin (2018) Dalam meraih kebugaran jasmani yang optimal untuk tubuh kita, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya antara lain: dari faktor genetik, usia, jenis kelamin, latihan, gaya hidup, status gizi. Berdasarkan permasalahan diatas ciri-ciri faktor yang mempengaruhi kebugaran siswa termasuk kedalam faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang diungkapkan oleh Arifin, (2018). Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang maksimal dan perlunya diadakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Kemenpora (2022) “Dalam tes ini mengukur kebugaran jasmani pelajar menggunakan tes, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk umur 13 – 15 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, penulis berniat melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan rumuskan masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pengembangan ilmu pendidikan jasmani sebagai sarana mengevaluasi hasil belajar pendidikan jasmani. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengungkap upaya para pengajar menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan dapat memberi informasi, bacaan, serta referensi bagi rekan mahasiswa program studi pendidikan jasmani.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Dapat mengetahui dan memperoleh deskripsi atau gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra.

b. Bagi Guru Penjaskes

Sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang kebugaran jasmani siswa dan menjadikan program kegiatan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

c. Sekolah

Sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, serta bisa menerapkan program kegiatan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

d. Siswa

Sebagai evaluasi dan tolak ukur setelah mendapatkan informasi tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk hasil belajar yang maksimal.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Agar mempermudah dan lebih terarah dalam pengumpulan data yang perlu ditetapkan adanya satu atau beberapa variabel yang akan menjadi subjek dan objek penelitian. Ridha, (2017) “Variabel Penelitian adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari objek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya”.

Dari pendapat para ahli diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian untuk dipelajari, diamati, dan diperoleh informasi untuk kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan penelitian yang dilakukan. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Kemenpora (2022) “Dalam tes ini mengukur kebugaran jasmani pelajar menggunakan tes, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk umur 13 – 15 tahun. dengan butir tes sebagai berikut:

a. Tes Indeks Masa Tubuh (IMT)

- 1) Pengukuran tinggi badan
- 2) Pengukuran berat badan

b. Tes V Sit And Reach

- c. Tes Sit Up 60 Detik
- d. Tes Squad Thrust 30 Detik
- e. Tes Pacer

2. Definisi Operasional

Santoso (2016) “Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing. Untuk mengetahui kebugaran jasmani seorang pelajar menggunakan tes, berupa tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Kemenpora (2022) “Dalam tes ini mengukur kebugaran jasmani pelajar menggunakan tes, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk umur 13 – 15 tahun. dengan butir tes sebagai berikut: dengan butir tes sebagai berikut:

a. Tes Indeks Masa Tubuh (IMT)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: obesitas, gemuk, ideal, dan kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus (kg/m^2).

- 1) Pengukuran tinggi badan
- 2) Pengukuran berat badan

b. Tes V Sit And Reach

Tes ini bertujuan untuk mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas.

c. Tes Sit Up 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.

d. Tes Squad Thrust 30 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

e. Tes Pacer

Tes ini bertujuan untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.