

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan informasi telah merambah dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Tak terkecuali dalam dunia pendidikan. Perpustakaan sebagai proses dari sebuah lembaga pendidikan sudah selayaknya mengadopsi perkembangan teknologi dan informasi untuk memaksimalkan fungsi dan perannya. Di era globalisasi ini tak terkecuali dalam promosi kesehatan membutuhkan teknologi untuk mempromosikan kesehatan kepada masyarakat luas. Pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok dan masyarakat.

Konsep ini berangkat dari suatu asumsi bahwa manusia sebagai makhluk sosial dalam kehidupannya untuk mencapai nilai-nilai hidup dalam masyarakat selalu memerlukan bantuan orang lain yang mempunyai kelebihan (lebih dewasa, lebih pandai, lebih lampau, lebih tahu dan sebagainya). Pendidikan diartikan sebagai ungkapan dan kalimat namun pada akhirnya memiliki esensi yang sama dimana jika disimpulkan akan bermakna jelas bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk pengembangan kebutuhan manusia.

Dalam hakikatnya diartikan bahwa melalui fisik aspek mental dan emosional turut berkembang, bahkan sampai pada penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak berkembang, baik langsung maupun tidak. Sungguh, pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam “pikiran dan tubuh” yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang. Perilaku hidup sehat yang merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah siswa sangat penting untuk diterapkan di sekolah. Karena dengan berperilaku hidup sehat yang dilakukan maka siswa dapat dimungkinkan siswa terhindar dari serangan penyakit, sehingga siswa mempunyai kondisi fisik dan mental yang sehat.

Dengan kondisi fisik dan mental yang sehat maka siswa dapat mengikuti proses belajar pendidikan jasmani dengan optimal, sehingga siswa dapat memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (**Depdiknas, 2004:2**) Dengan mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak sekali aspek yang mempengaruhi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya adalah aspek fisik, kognitif, efektif dan psikomotor. Materi yang disajikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang sebagian besar berupa permainan dan praktek di lapangan, maka untuk memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik siswa dituntut untuk kondisi fisik yang sehat.

Kesehatan merupakan modal utama seseorang untuk dapat melakukan segala kegiatan sehari-hari. Menurut **Undang-Undang No.23 Tahun 1992** yang dikutip oleh **Soekidjo Notoatmojo (2007: 3)** Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Produktif di sini berarti setiap individu tersebut mempunyai produktivitas misalnya bekerja atau sekolah. Produktif bagi siswa berarti bahwa siswa tersebut dapat menunjukkan kemampuan yang ada dalam dirinya dengan prestasi yang dihasilkan oleh siswa di sekolah maupun dilingkungan sekitar.

Era modernisasi seperti sekarang ini kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Bukan hanya untuk terhindar berbagai macam penyakit, tetapi juga untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang dapat menghambat aktivitas yang lainnya. Semakin padatnya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang maka diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang bagus.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani, **(Depdiknas, 2004:2)**.

Materi yang disajikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang sebagian besar berupa permainan dan praktek di lapangan, maka untuk memperoleh prestasi belajar. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sudah populer dikalangan masyarakat saat ini, Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, reaksi dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil obsevasi di SMP Negeri 4 Kupang Barat, berbagai penyakit yang terjadi, satu sampai tiga siswa yang terkena penyakit dalam sebulan, Termasuk guru dan siswa. Minimnya menjaga kebersihan lingkungan beserta tempat proses belajar mengajar. Adapun berbagai struktur dalam UKS yang tidak berjalan dengan baik, ada beberapa perlengkapan P3K yang belum disediakan oleh pihak sekolah. Pembelajaran Penjasorkes lebih memilih belajar pada olahraga permainan. Guru PJOK kurang memanfaatkan ruang UKS jika siswa mengalami cedera.

Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “TINJAUAN PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT”. Adapun siswa tidak membawa pakain ganti atau pakaian putih biru sehingga pakaian olahraga yang dipakai praktek, dipakai pada saat jam pembelajaran lain. Cara hidup sehat, siswa di sekolah SMP Negeri 4 Kupang Barat sudah diterapkan pendidikan kesehatan sekolah. Sudah ada penerapan dan pembiasaan pola/gaya hidup sehat,ruang UKS belum dimanfaatkan secara optimal.

B. Identifikasi Masalah

Maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang terjadi di SMP Negeri 4 Kupang Barat.

1. Kebiasaan siswa saat jam pembelajaran penjasorkes berlangsung sampai selesai.
2. Siswa tidak membawa air putih atau tidak membeli air aqua.
3. Belum diketahui memahami proses pembelajaran penjasoprkes terhadap gaya hidup sehat.
4. Belajar gaya hidup sehat atau pembelajaran dilakukan penjasorkes.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada proses pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat di SMP N.4. Kupang Barat.

D. Rumusan Masalah

Secara batasan masalah, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:” Bagaimana Proses Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Gaya Hidup Sehat di SMP N.4. Kupang Barat.?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah agar peneliti memahami penerapan Gaya Hidup Sehat dalam pembelajaran Penjasorkes oleh Siswa SMP Negeri 4 Kupang Barat.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat akademisi dalam pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat.

1) Bagi siswa.

Siswa dapat mengevaluasi gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani secara optimal.

2) Bagi Guru PJOK .

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang, gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga guru dapat segera mencari solusi yang tepat.

3) Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti sebagai calon guru PJOK mengenai gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani bagi siswa.