

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Purwanto (2011: 63) menyatakan bahwa tes merupakan alat ukur yang digunakan untuk proses pengumpulan data dimana responden didorong harus menunjukkan kemampuan terbaiknya. Arikunto (2012: 47) menyatakan tes merupakan alat untuk mengumpulkan informasi, akan tetapi jika dibandingkan dengan alat-alat yang lain, tes bersifat lebih sah karena penuh dengan batasan-batasan.

Tes biasanya digunakan untuk mengukur aspek-aspek perilaku manusia seperti aspek sikap, aspek pengetahuan, dan aspek keterampilan, Arifin (2016: 118). Lebih lanjut Arikunto (2016: 67) menjelaskan beberapa istilah yang berhubungan dalam tes dalam dunia pendidikan seperti: (1) testing (kegiatan saat melakukan tes), (2) testi (responden yang sedang melakukan tes), dan (3) tester (orang yang melaksanakan pengambilan tes terhadap responden).

Menurut Suharjana, (2013: 3). Seseorang dikatakan bugar apabila mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan masih memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas lainnya.

Sedangkan menurut Giri Wiarto (2015: 55) Kebugaran jasmani sebagai kesanggupan dan kemampuan fungsi tubuh untuk dapat menyesuaikan diri terhadap aktivitas fisik yang dilakukan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini dapat dilihat sebagai ukuran bahwa sebagian besar fungsi tubuh (otot-kerangka, pernafasan, jantung, peredaran darah,

psikoneurologis, metabolisme, dan endokrin) terlibat dalam kinerja aktivitas fisik (Ortega et.al., 2008).

Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi didalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut Muhajir (2006:2) adalah sebagai berikut a). memperkuat sendi-sendi dan ligamen, b). meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru, c). memperkuat otot rangka, d). menurunkan tekanan darah, e). mengurangi lemak tubuh, f). mengurangi kadar gula, g). mengurangi terkena penyakit jantung koroner.

Berdasarkan hasil observasi selama PPL di SMP Negeri 2 Kupang, dalam proses pembelajaran di SMP juga mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang merupakan salah satu mata pelajaran umum di sekolah. Adapun materi-materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu permainan bola besar (bola kaki, bola voli, bola basket), permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja dan softball), atletik (lari, lompat jauh dan tolak peluru), permainan olahraga (pencak silat), kemudian aktivitas pengembangan (kebugaran jasmani), senam lantai dan senam irama serta pendidikan luar kelas dan budaya hidup sehat. Jadi dari permasalahan yang peneliti temukan yaitu khususnya pada aktivitas olahraga atletik pada materi lari ada beberapa siswa yang kebugaran tubuhnya kurang sehingga dalam proses pelaksanaan kegiatan yang berkaitan dengan praktek siswa

merasa tubuhnya lemah dan kurang bersemangat sehingga proses pelaksanaan-nya kurang maksimal.

Berdasarkan hal tersebut di atas pentingnya penelitian ini dilaksanakan dengan judul ”Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahui pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.
2. Faktor - faktor yang mempengaruhi pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.
3. Kurangnya pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka perlu adanya batasan masalah yang akan diteliti yaitu ‘Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Bagaimana Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Akademik

- a. Dapat bermanfaat bagi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sebagai bahan kajian yang ada kaitannya dengan mata kuliah yang sesuai.
- b. Dapat bermanfaat bagi peneliti selama kuliah di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pelaksanaan Tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 kupang.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa kelasVII SMP Negeri 2 kupang.
- b. Bagi sekolah dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan kepada sekolah dalam rangka meningkatkan pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 kupang.
- c. Bagi peserta didik, sebagai upaya untuk mengembangkan pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 kupang.