

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dewasa ini pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia. Setiap manusia membutuhkan pendidikan untuk menghadapi perkembangan zaman yang begitu cepat. Pendidikan itu sendiri haruslah disusun secara sistematis dan terencana dengan baik untuk menghasilkan manusia yang. Menurut Notoatmodjo (2003:16) bahwa, Pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.

Hal ini sejalan dengan pengertian pendidikan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dalam proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Penjasorkes termasuk mata pelajaran yang di programkan di suatu jenjang sekolah dengan maksud agar anak dapat belajar melalui gerak tubuh dari siswa. Penjasorkes memang berbeda dengan pendidikan lainnya, Penjasorkes menekankan pada gerak tubuh untuk mencapai tujuan pendidikan kepada muridnya melalui pendidikan secara jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131). Menurut Sukintaka (2000:2), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

Berdasarkan pengertian di atas disimpulkan bahwa penjasorkes adalah suatu jenis pembelajaran yang dilakukan di sekolah yang penyampaiannya melalui proses aktifitas fisik atau jasmani kepada siswanya, aktifitas fisik yang dimaksud agar tujuan pendidikan di sekolah dapat tercapai. Hasil dari aktifitas yang dilakukan tersebut adalah anak akan menjadi bugar dan sehat.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes yang dilakukan di sekolah sangat baik karena proses pembelajaran di pantau langsung oleh guru sehingga anak tidak jenuh untuk bergerak dan menghasilkan kebugaran jasmani yang baik bagi siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Mukholid (2004:3).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah sebuah kemampuan seseorang untuk melakukan banyak aktivitas sehari-hari dengan kekuatan yang dimilikinya tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Dalam proses pembelajaran guru dan siswa merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan sehingga interaksi langsung antara guru dan siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes membuat siswa tidak malas/ jenuh dalam berolahraga. Hal itulah yang membuat terciptanya kebugaran jasmani yang baik bagi siswa.

Pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran yang di programkan di suatu jenjang sekolah dengan maksud agar anak dapat belajar melalui gerak tubuh dari siswa. Pendidikan jasman memang berbeda dengan pendidikan lainnya karena menekankan pada gerak tubuh untuk mencapai tujuan pendidikan kepada muridnya melalui pendidikan secara jasmani.

Menurut Sukintaka (2000:2), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani yang dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, yang didesain

secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan

dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka adalah generasi penerus bangsa, sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga sejak usia dini. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani

yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan di sekolah.

Oleh karena itu, dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Smp Angkasa Kupang.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Angkasa Kupang.
2. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Angkasa Kupang.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas maka penulis membatasi masalah untuk menjadi fokus penelitian yaitu Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Angkasa Kupang.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian adalah bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Angkasa Kupang pada tahun 2023?

## **E. Tujuan Penelitian**

Darirumusan masalah yang telah dijelaskan maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Angkasa Kupang Pada Tahun 2023.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat akademis

- a. Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti lain pada umumnya khususnya bagi peneliti yang memiliki tema atau pembahasan tentang kebugaran jasmani sehingga dapat menjadi lebih baik.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan meningkatkan model-model modifikasi pada pembelajaran kebugaran jasmani Penjasorkes.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi peneliti

Penelitian menjadi sarana bagi peneliti untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh selama proses perkuliahan di jurusan jasmani kesehatan dan rekreasi Selain itu penelitian ini dapat menambah pengalaman bagi peneliti terkait dengan bidang penelitian pembelajaran di sekolah.

b. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam meningkatkan kebugaran jasmani selalu efektivitas dan efisiensi gerak (skill) juga dapat meningkat.

c. Bagi guru

Menambah pengetahuan tentang meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran Penjasorkes yang sesuai dalam pembelajaran untuk siswa Smp Angkasa Kupang. selain itu juga dapat memberikan masukan untuk melakukan inovasi pembelajaran dalam modifikasi pada pembelajaran Penjasorkes.