

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan, oleh karena itu pendidikan menjadi salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan kemampuan manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu : Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan

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

Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, pendidikan jasmani menurut samsudin adalah : suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani ,mengembngkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif sikap sportif,dan kecerdasan emosi. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Untuk mendapatkan pendidikan jasmani yang baik itu terlihat dari minat belajar yang diperoleh oleh siswa.

Menurut Suharjana (2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu

meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswi SMP Negeri 10 Kupang di butuhkan olahraga dan asupan gizi yang cukup. Olahraga harus cukup dalam satu minggu setidaknya tiga kali pembelajaran olahraga (Penjas) namun dalam kenyataannya dalam satu minggu hanya satu kali pembelajaran, jadi dari satu kali pelajaran tersebut sangat kurang untuk mengetahui atau meningkatkan kebugaran jasmani tiap siswa-siswi. Untuk memenuhi kebugaran jasmani setiap siswa sekolah membuat ekstrakurikuler sesuai minat dan bakat.

Minat merupakan kegiatan yang dilakukan siswa secara tetap dalam melakukan aktivitas untuk meningkatkan minat dalam melakukan olahraga, sesuai dengan pendapat menurut Slameto (2010: 57), minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan-kegiatan yang diminati masyarakat, diperhatikan secara terus menerus yang disertai rasa senang dan diperoleh dengan rasa kepuasan. Lebih lanjut suatu rasa suka dan keterkaitan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Seseorang yang memiliki minat terhadap kegiatan tertentu cenderung memberikan perhatian yang besar terhadap kegiatan tersebut. tentunya untuk melakukan dan pencapaian tujuan perlu adanya dorongan untuk menumbuhkan minat tersebut. Minat belajar siswa-siswi di SMP Negeri 10 Kupang terhadap pembelajaran penjas sangat kurang karena

beberapa seperti pembelajaran yang monoton atau kurangnya fasilitas, jadi untuk meningkatkan minat belajar siswa- siswi guru harus melakukan variasi mengajar agar membuat siswa penasaram hingga tertarik/berminat terhadap pembelajaran PJOK.

Untuk mengetahui kondisi fisik atau kebugaran jasmani siswa- siswi SMP Negeri 10 Kupang tentunya harus melakukan kegiatan fisik atau olahraga seperti jalan lari, cepat, lempar dan lompat namun banyak siswa pada belum mencapai jarak yang di tentukan sebagian besar siswa sudah berjalan atau mengalami kelelahan, berarti kebugaran jasmani siswa sangat belum baik. Salah satu faktor kurangnya kebugaran jasmani siswa-siswi SMP Negeri 10 kupang yaitu minat, karena ketika kurangnya minat belajar siswa terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) dapat berpengaruh pada kondisi fisik buruk atau tidak mencapai kebugaran jasmani. Untuk menarik minat belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK guru harus membuat variasi dalam pembelajaran, jangan melakukan pelajaran yang monoton atau mengajar dengan cara yang sama setiap kali pertemuan harus membuat variasi seperti salah satunya melakukan pembelajaran menggunakan video mengajar agar dapat menarik minat siswa dan membuat siswa perbedaan dalam mengajar, hingga siswa dapat mengikuti pembelajaran PJOK dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Pada umumnya siswa kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran PJOK, sehingga kebugaran jasmani belum kelihatan pada rata-rata siswa SMP Negeri 1 Mego Sikka . Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti

tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan tingkat kebugaran jasmani dan minat terhadap pembelajaran penjaskes di SMP Negeri 10 Kupang“**

#### **B. Identifikasi Masalah**

Dari judul dan latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasi masalah yang akan diteliti :

1. Kurangnya aktifitas siswa – siswi dalam pembelajaran PJOK.
2. Siswa cepat lelah dalam pembelajaran PJOK
3. Minat siswa masih kurang dalam pembelajaran PJOK

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu Minat siswa kurang terhadap pembelajaran PJOK.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu Apakah ada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran PJOK.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap dan minat siswa dalam pembelajaran PJOK, di SMP Negeri 10 Kupang .

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Akademis

- a. Harapan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai bahan referensi bagi penelitian – penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini di harapkan memberikan kontribusi menjadi salah satu referensi perpustakaan UKAW.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, agar dapat memfasilitasi siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani.
- b. Bagi guru, agar lebih berkreaitif dalam pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan minat belajar siswa.
- c. Bagi orang tua, agar memberi motivasi lebih bagi siswa dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani.