

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang berfungsi untuk melatih kemampuan motorik siswa dan mengajarkan mereka berpikir kritis serta bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Mata pelajaran ini tidak bisa dipisahkan dari pendidikan lainnya karena bagian penting yang mendukung proses pendidikan secara keseluruhan. (Supriyadi, 2018) menyatakan pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, stabilitas emosional, moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih secara sistematis. Fokusnya adalah pada peningkatan gerakan manusia.

Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerakan manusia dan perkembangan fisik, pikiran, serta jiwa. Seperti pernyataan (Bangun, 2016) aktivitas fisik dapat memperkaya dan meningkatkan kemampuan dasar gerak serta keterampilan. Sangat disayangkan jika dalam pendidikan jasmani, siswa tidak memperoleh kebugaran jasmani yang dapat menumbuhkan aspek dalam kehidupan. Karena sebagian dipendidikan jasmani terdapat bagian integral yang tercantum di sistem pendidikan nasional (Fikri, 2020)

pada hakikatnya Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 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.

Agus Mahendra (2007: 8) mengemukakan bahwa pembelajaran penjas mempunyai maksud dan tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran jasmani siswa yang optimal sehingga siswa dapat melakukan tugas sehari-hari secara efektif, efisien serta terkendali. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menjadi sangat penting bagi peserta didik agar mereka dapat berkembang dalam berbagai aspek baik kognitif, afektif, dan psikomotorik selama proses belajar.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja akademik mereka dan meningkatkan proses pelaksanaan pembelajaran mereka. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Menurut Suharjana (2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani sering kali diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif dalam waktu yang lama, tanpa merasa kelelahan yang signifikan. Kebugaran jasmani ini diperlukan oleh

setiap individu untuk bergerak dan melaksanakan tugas sesuai dengan jenis gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Kebugaran jasmani memiliki berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan, mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan mencegah penyakit degeneratif. Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor penentu kondisi fisik setiap individu. Menurut (Prakasa 2023). Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis dari tanggal 10 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 21 September 2024 di SMP Kristen 2 Mollo Utara khususnya di kelas VII, penulis menemukan beberapa permasalahan yang ada di antaranya adalah banyak siswa yang kurang terlibat dalam aktifitas fisik, baik di dalam maupun di luar jam pelajaran olahraga. Selain itu, banyak siswa yang menggunakan waktu luangnya atau ketika jam istirahat hanya untuk bermain gadget, tidur siang, dan melakukan aktivitas yang tergolong ringan. Bila siswa terbiasa dengan perilaku tidak aktif tersebut dibiarkan maka akan berdampak kepada masalah kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa.

Sejauh ini belum diketahuinya secara pasti tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, guna

mendapatkan data yang akurat dan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani di sekolah. Sebagai instrumen utama untuk pengukuran kebugaran , penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang merupakan alat tes terstandarisasi yang dikembangkan untuk mengukur beberapa aspek kebugaran jasmani siswa, seperti daya tahan cardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas, tes ini terdiri atas beberapa rangkaian tes seperti indeks massa tubuh, *V sit and reach*, *sit up*, *squad thrust* dan *PACER* tes. selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani, serta mendorong mereka untuk lebih aktif dalam berolahraga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, Maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Banyak siswa kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara kurang terlibat dalam aktifitas fisik, baik di dalam maupun di luar jam pelajaran olahraga dan juga melakukan aktivitas yang tergolong ringan.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara.
3. Perlu dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara, guna mendapatkan data yang akurat dan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani di sekolah.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar penelitian fokus pada masalah yang akan teliti maka batasan masalah dalam penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani pada siswa Kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat akademis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dibidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, khususnya mengenai kebugaran jasmani siswa
  - b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan yang mengkaji tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani
  - c. Dengan memahami Tingkat kebugaran jasmani maka sekolah dapat merumuskan strategi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan aktifitas fisik di sekolah
2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa, guru dan orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari
- b. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi yang bertujuan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, seperti kegiatan olahraga dan pelatihan
- c. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka, siswa dapat lebih termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik baik di dalam maupun di luar jam pelajaran olahraga.