

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran adalah proses yang kompleks dan telah didefinisikan oleh berbagai ahli dengan pendekatan yang berbeda. Berikut adalah beberapa pengertian pembelajaran menurut beberapa ahli: Richard E. Mayer (2012): Pembelajaran adalah proses yang mengubah pengetahuan dari kondisi awal ke dalam bentuk yang dapat digunakan, melalui pengolahan informasi dan pemahaman yang mendalam. David Jonassen (2020) Pembelajaran adalah proses aktif di mana individu membangun pengetahuan baru berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, serta menggunakan alat bantu teknologi untuk mendukung proses tersebut. Anderson & Krathwohl (2011): Pembelajaran adalah proses yang melibatkan pemahaman dan penerapan pengetahuan dalam konteks baru, dengan mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis. Brusilovsky & Millán (2017): Pembelajaran adalah proses adaptif yang melibatkan pengoptimalan pengalaman belajar dengan menyesuaikan konten dan strategi berdasarkan kebutuhan dan karakteristik individu. Definisi-definisi ini menekankan pentingnya proses aktif, konteks sosial, dan adaptasi dalam pembelajaran, mencerminkan perkembangan pemikiran di abad ke-21.

Penjasorkes adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial peserta didik melalui aktivitas fisik dan olahraga, dengan penekanan pada pentingnya kesehatan.

Suharno (2017): Penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta pengetahuan dan sikap positif terhadap olahraga dan kesehatan. Nasution (2013): Penjasorkes adalah suatu disiplin ilmu yang mempelajari aktivitas fisik dan olahraga dalam konteks pendidikan, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu melalui kesehatan dan kebugaran. Hastono (2018): Penjasorkes adalah pendidikan yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan nilai-nilai sosial melalui olahraga, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan bagi kehidupan sehari-hari. Definisi-definisi tersebut menekankan pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk individu yang sehat secara fisik dan mental, serta memberikan pengetahuan tentang gaya hidup sehat.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa disekolah, siswa dibina dan dilatih sedini mungkin agar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai. Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan

keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku TK, Sekolah Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi. Kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa disekolah, siswa dibina dan dilatih sedini mungkin agar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai.

Berdasarkan Observasi maka peneliti melakukan Wawancara terhadap Beberapa siswa tentang tes kesegaran apa saja yang sering mereka lakukan. Dari Wawancara tersebut Kondisi kesegaran jasmani siswa di SMA Kristen Kesetnana Kabupaten Timor Tengah Selatan tidak pernah guru melakukan tes untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Maka dari hasil wawancara tersebut Peneliti ingin melakukan Penelitian mengenai **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SMA Kristen Kesetnana Kabupaten Timor Tengah Selatan”** Untuk mengetahui berapa banyak siswa yang menunjukkan Rata-rata kesegaran yang sangat baik, sedang atau kurang untuk tes lainnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka bisa diidentifikasi masalah- masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

2. Pembelajaran dapat meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa di SMA Kristen Kesenana
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa Di SMA Kristen Kesenana Kabupaten Timor Tengah Selatan

C. Batasan Masalah

Mengacu pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu hanya fokus pada Tingkat kesegaran jasmani siswa Di SMA Kristen Kesenana Kabupaten Timor Tengah Selatan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa Di Sma Kristen Kesenana Kabupaten Timor Tengah Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut: Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Di SMA Kristen Kesenana Kabupaten Timor Tengah Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat-manfaat, baik manfaat secara akademis maupun secara praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat akademis

- a. Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi para pembaca pada umumnya tentang pentingnya pengetahuan olahraga khususnya tentang kesegaran jasmani.
- b. Dapat memberikan masukan dan sumbangan kepada pembaca supaya bisa digunakan sebagai referensi dalam bidang olahraga, khususnya tingkat kesegaran jasmani siswa
- c. Dapat menambah kepustakaan yang sangat berguna bagi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dalam rangka memperkaya ilmu pengetahuan mereka di bidang olahraga dan teknik penelitian ilmiah.

2. Manfaat praktis

- a. Dapat memberi informasi kepada siswa bahwa olahraga kesegaran jasmani tidak hanya membutuhkan fisik yang prima semata, namun siswa juga harus memahami dengan teknik untuk meningkatkan kesegaran jasmani
- b. Dapat menjadi informasi yang berguna untuk mengevaluasi/ meninjau program latihan kesegaran jasmani bagi pemula. agar pemula bisa meningkatkan kesegaran jasmani.