

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Di era pandemi COVID-19 saat ini, masyarakat melakukan berbagai kegiatan atau aktivitas dirumah yang biasa disebut sebagai WFH (*Work From Home*) atau SFH (*School from Home*). Aktivitas yang biasanya dilakukan diluar rumah harus dialihkan dan terpaksa dilakukan didalam rumah. Walaupun sedang dalam pandemi COVID-19, pendidikan harus terus berjalan walaupun menggunakan system pembelajaran daring atau online. Pendidikan merupakan kewajiban yang penting yang harus dilakukan oleh setiap manusia. Pendidikan berperan penting dalam kehidupan, karena pendidikan merupakan suatu proses pembentukan karakter manusia. Oleh karena itu pendidikan harus dilakukan sejak dini, maksudnya sejak usia dini harus wajib belajar dengan tujuan agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan pembentukan karakter manusia yang baik.

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari salah satu pendidikan secara umum dan salah satu dari sub system pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberi pengalaman kepada para peserta didik. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik,

neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (HARIS AKBAR, 2016). Pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting.

Pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain. Berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar di tujukan untuk mengarahkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan segar.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral". Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.(Sari & Nurrochmah, 2019)

Pola hidup sehat juga diterapkan oleh masyarakat untuk menjaga imunitas dan kestabilan tubuh, sehingga dapat membantu mencegah penyebaran COVID-19 atau memutus mata rantai tersebut sebagai bentuk perlawanan wabah COVID-19. Bentuk pola hidup sehat yang diterapkan oleh masyarakat salah satunya dengan berolahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan dimasa pandemi. Aktif berolahraga secara rutin harus dilakukan meskipun *work from home* untuk menjaga tubuh tetap bugar. Olahraga merupakan

sarana penting dalam meningkatkan sumber daya manusia, dan juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* dan bisa dimaknakan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan tubuh, bisa juga dimaknai bahwa kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan cukup baik, tanpa merasa kelelahan yang berarti. (Pendidikan et al., n.d.)

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya. Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu diperlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani di era pandemi seperti sekarang ini.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan

memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Dengan uraian tingkat kebugaran jasmani di atas, terutama yang ada di sekolah, maka penelitian ini di adakan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Merangin, penelitian ini dilaksanakan di SMKN 5 Merangin karena penulis ingin mengetahui perkembangan yang ada di SMKN 5 Merangin khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Peningkatan dan pemeliharaan khususnya bagi peserta didik harus diupayakan agar mereka selalu siap melakukan aktivitasnya tanpa merasakan kelelahan. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan kebugaran jasmani yang baik, mereka akan lebih siap menerima pelajaran dan akan menjadi generasi-generasi yang sehat dan bugar. Tingkat kebugaran jasmani perlu diukur sebagai data kondisi kebugaran peserta didik. Berdasarkan gambaran tingkat kebugaran maka dapat dilakukan upaya-upaya peningkatan yang terarah dan efektif. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan perangkat tes. Tes Kebugaran Jasmani (TKJI).

Hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMKN 5 Merangin, diketahui bahwa disekolah tersebut belum pernah diadakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar apa belum, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas X SMKN 5 Merangin yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian ini dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X di SMKN 5 Merangin”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMKN 5 Merangin.

2. Lemahnya fisik siswa putra kelas X SMKN 5 Merangin.
3. Perlunya peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMKN 5 Merangin.
4. Perlunya variasi metode pembelajaran yang di lakukan oleh guru di SMKN 5 Merangin.
5. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 5 Merangin.

1.3 Batasan Masalah

Dari berbagai uraian diatas maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda dan supaya adanya persepsi yang sama dalam menelaah penelitian ini. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini difokuskan pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X di SMKN 5 Merangin.

1.4 Definisi Operasional

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah, batasan masalah, maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMKN 5 Merangin?”

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMKN 5 Merangin.

1.7 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dengan membaca penelitian ini dapat dapat menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani.
 - b. Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti arti pentingnya kebugaran jasmani.
2. Secara Praktis
 - a. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan usaha-usaha pembinaan di luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.

b. Siswa sebagai subyek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani selama hidupnya.

