

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik dengan demikian dapat menjalankan aktivitas dari pagi hingga malam hari baik yang direncanakan ataupun secara tiba-tiba. Salah satu indikasi kondisi fisik yang baik adalah kebugaran jasmani yang meliputi aspek daya tahan, kecepatan, kekuatan terutama daya tahan umum yaitu jantung dan paru-paru. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, ia tidak akan mudah lelah, walaupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan. Misalnya, kegiatan dari pagi kerja, sekolah, hingga sore hari dan malam harinya masih ada kegiatan lainnya. Namun, sebaliknya bila memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan mudah lelah, cepat pegal, dan mudah mengantuk. Kebugaran jasmani juga penting dimiliki oleh setiap orang, baik usia tua maupun muda, pria maupun wanita harus memiliki kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan menimbulkan produktivitas kerja yang tinggi pula. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang ia lakukan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang dicapai melalui aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani erat hubungannya

dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Demikian pula Roji (2007: 90) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani, di samping itu juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang tinggi, serta melatih berbagai aspek fisik lainnya.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting dalam meningkatkan serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Semakin sering seseorang melakukan kegiatan berupa aktivitas fisik maka semakin terjaga kesehatan tubuhnya. Sehat merupakan hal yang dibutuhkan dalam beraktivitas rutin sehari-hari, tanpa merasa kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas ringan. Dalam hal ini tentu, kebugaran secara jasmani merupakan faktor sangat penting dalam mendukung aktivitas fisik. Menurut Widiastuti (Faqih & Hartati Yuli, 2017) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang sangat penting serta

memberi kekuatan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas yang produktif tanpa memberi efek lelah serta masih sanggup melakukan aktivitas yang lain. Banyak usia perlu menjaga kebugaran jasmani dari mulai anak-anak hingga orang dewasa. Bagi anak sekolah kegiatan menjaga kebugaran jasmani dimulai dari kegiatan pembelajaran PJOK.

Guru pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran semua cabang olahraga. Guru perlu mengetahui kebugaran jasmani setiap siswa karena akan mempengaruhi aktivitas fisik siswanya. Demi mencapai tujuan pembelajaran khususnya pada pembelajaran PJOK di sekolah, yang bertujuan meningkatkan kebugaran siswa, guru memerlukan informasi awal tentang kebugaran siswa sebagai dasar rancangan pembelajaran. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah aktivitas fisik tentunya siswa memerlukan latihan. Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya (Hartati et al., 2019).

Berdasarkan jawaban dari hasil tersebut tentu menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga siswa mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga serta lebih menyukai aktivitas seperti bermain game melalui gawai. Ditambah lagi beberapa faktor terhambatnya jam mata pelajaran PJOK di sekolah yang hanya dilakukan 2-3 jam saja dalam satu minggu. Dari hasil latar belakang masalah tersebut, pentingnya mengkaji bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan melakukan beberapa kegiatan aktivitas fisik pada siswa di SMP Negeri 15 Kota

Jambi. Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi juga belum ditemukan. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil survei dengan guru PJOK di SMP Negeri 15 Kota Jambi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari (Puspitasari, 2017) yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sendang yang mengemukakan bahwa masih banyak siswa yang masih belum mengetahui apa itu TKJI. Penelitian yang dilakukan oleh (Arifandy et al., 2021) juga mengungkapkan bahwa banyak siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Padahal pada hakikatnya hal tersebut merupakan salah satu upaya dalam menjaga tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik dengan demikian dapat menjalankan aktivitas dari pagi hingga malam hari baik yang direncanakan ataupun secara tiba-tiba.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, ia tidak akan mudah lelah, walaupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan. Misalnya, kegiatan dari pagi kerja, sekolah, hingga sore hari dan malam harinya masih ada kegiatan lainnya. Namun, sebaliknya bila memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan mudah lelah, cepat pegal, dan mudah mengantuk. Kebugaran jasmani juga penting dimiliki oleh setiap orang, baik usia tua maupun muda, pria maupun wanita harus memiliki kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan menimbulkan produktivitas kerja yang tinggi pula. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang ia lakukan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang dicapai melalui aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Demikian pula Roji (2007: 90) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani, di samping itu juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang tinggi, serta melatih berbagai aspek fisik lainnya seperti kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, menyikapi dan menyelesaikan permasalahan diatas Penulis ingin melakukan kajian dengan judul “Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.
2. Siswa kurang aktif dalam kegiatan fisik sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani.
3. Rendahnya motivasi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya kebugaran jasmani, sehingga anak dalam melakukan aktivitas olahraga hanya sekedar berpartisipasi.

1.3 Batasan Masalah

Batasan diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian ini tidak terlalu komprehensif. Berdasarkan hal-hal tersebut di atas dan dengan mempertimbangkan keterbatasan sumber daya (uang, waktu, tenaga, keterampilan) yang diperlukan untuk belajar, penulis hanya akan membahas Identifikasi Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII A di SMP NEGERI 15 Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada Siswa/siswi kelas VII Putra SMP NEGERI 15 Kota Jambi.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani pada siswa/Siswi kelas VII putra SMP NEGERI 15 Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Bagi Peneliti

Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan penulis dalam Kebugaran Jasmani terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani Siswa.

2. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran pengembangan materi Kebugaran Jasmani.

3. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi. Dapat digunakan untuk menilai kegiatan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

4. Bagi Sekolah

Sebagai bahan referensi bagi pembinaan kondisi fisik di sekolah terutama dalam kebugaran jasmani atau meningkatkan daya tahan umum.