

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton. Olahraga sebagai kegiatan fisik, yang dicirikan dengan adanya gerak tubuh yang bergerak dengan pola tertentu yang berkesinambungan, teratur, untuk mencapai tujuan olahraga tersebut. Olahraga yang sering dilakukan sehari-hari diharapkan dapat membuat keadaan tubuh menjadi bugar.

Kebugaran jasmani ialah kesanggupan serta kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap kondisi fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengakibatkan kelelahan yang berlebihan. Tidak mengakibatkan kelelahan yang adalah sesudah seseorang melakukan suatu aktivitas, ia masih dapat memiliki tenaga dan semangat yang cukup untuk menikmati waktu luangnya dan untuk aktivitas mendadak. Kebugaran jasmani hanya dapat diperoleh bila ada kemauan mendinamiskan diri sendiri, khususnya melalui aktivitas olahraga. Masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dikarenakan sesuai tugas/profesi yang berbeda-beda pula, sehingga kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu : kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related physical fitness*).

Para guru biasanya menjadikan tingkat kebugaran jasmani untuk mengukur fisik siswanya sehingga dapat mempersiapkan segala kemungkinan dalam kejuaraan maupun kegiatan lainnya. Saat tingkat kebugaran jasmani siswa-siswanya menurun atau dalam kategori yang tidak cukup untuk mengikuti kejuaraan, maka terkadang membuat guru sangat mengkhawatirkannya. Tanggungjawab siswa terbeban pula pada gurunya, semua guru mengharapkan para siswanya agar performa dalam bertanding bisa maksimal. Siswa dapat memiliki performa yang baik jika sudah mampu mengontrol tenaga dengan baik dan mampu menggunakan segala bentuk teknik yang telah dilatih dengan sangat baik. Akan tetapi kurangnya pemahaman mengenai tingkat kebugaran jasmani mengakibatkan kurangnya kesadaran diri dari siswa itu sendiri dalam menjaga kondisi tubuhnya.

Oleh karena itu peneliti menganggap penting adanya pembahasan mengenai permasalahan tersebut agar diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani Siswa. Ketertarikan peneliti untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani khususnya pada usia 13 – 15 tahun terhadap siswa SMP Baiturrahim Kota Jambi. Dari hasil survei peneliti, diketahui bahwa belum pernah dilakukannya atau belum ada data hasil tes kebugaran jasmani terhadap siswa SMP Baiturrahim Kota Jambi. Berdasarkan permasalahan diatas penulis melakukan penelitian dengan judul: **“Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pengamatan penulis dalam penelitian ini

permasalahan yang di dapat adalah:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi.
2. Perlu adanya tes tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi.
3. Kurangnya pemahaman Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi tentang kebugaran jasmani.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menjadi luas dan terfokus maka perlu adanya batasan masalah yaitu pada analisis kebugaran jasmani putra usia remaja 13 – 15 tahun pada Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi kategori terbatas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah, maka dapat diuraikan sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Baiturrahim Kota Jambi berusia 13 - 15 tahun?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap performa siswa.
2. Untuk mengetahui besar tingkatan kebugaran jasmani pada Siswa Putra SMP Baiturrahim Jambi.
3. Untuk mengetahui berapa banyak Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi dengan tingkat kebugaran jasmani termasuk kategori baik.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini baik secara teoritis ataupun praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu membagikan ide-ide pemikiran baru ilmu pengetahuan, khususnya pada dunia pendidikan olahraga sehingga prestasi siswa dapat meningkat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Semoga penelitian ini bisa menjadi tambahan bahan referensi latihan bagi para siswa terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani dari siswa dan mampu mempersiapkan kondisi fisik sebelum adanya suatu pertandingan.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu menambah pengetahuan materi dan praktek serta pengalaman peneliti dalam penilaian tingkat kebugaran jasmani seorang siswa dan memahami komponen dan faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seorang siswa.