

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (hipo kinetic) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan social. 1 2 Olahraga adalah acara pertandingan berbentuk aktivitas fisik berazaskan pergerakan-pergerakan semula, seperti lari dan lompat.

pembinaan dan pengembangan keolahragaan sebagaimana yang telah di nyatakan dalam UUD RI No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional “bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global”.

Berdasarkan Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional Maka untuk tujuan kesehatan dan kebugaran jasmani olahraga yang di lakukan adalah kegiatan olahraga untuk kebugaran atau kesegaran jasmani. Begitu juga halnya dengan olahraga pendidikan sebagaimana yang dilakukan di sekolah-sekolah dan perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan baik dalam kegiatan Intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, olahraga rekreasi atau olahraga waktu senggang, olahraga rehabilitas dan lain sebagainya. Olahraga dapat berjalan dengan lancar apabila di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Menurut Depdiknas (2006: 131) dalam Yulifri dan Rezli Oktaviani (2017: 3) Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang di berikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani yang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Lingkungan belajar di atur dengan seksama untuk meningkatkan 3 pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Sedangkan menurut Engkos Kosasih dalam Yulifri dan Rezli Oktaviani (2017:3) juga mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan

potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan keperibadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Dikemukakan juga di dalam Depdiknas (2003:6) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, social, dan emosional.

Dari uraian di atas, dapat saya simpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik (sikap, mental, emosional, spiritual, social) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka sistem pendidikan nasional. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu, dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan di SMP Negeri 16 Kota Jambi ditemukan fenomena yaitu terdapat keluhan dari guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang dimana terdapat satu kelas di tingkat VII yaitu kelas VII A yang memiliki masalah pada siswa maupun siswi terkait kondisi kebugaran yang tercatat tidak konsisten selama masa pelajaran olahraga di SMP Negeri 16 Kota Jambi. Berdasarkan pernyataan dan pengalaman guru olahraga yang mengajar di tingkat kelas VII, kelas VII A sering mengalami permasalahan dalam pembelajaran seperti muntah, kelelahan, hingga ada yang jatuh sakit saat pembelajaran. Walaupun kejadian tersebut tidak terjadi setiap minggu tapi tercatat cukup sering dan tidak pernah terjadi di kelas lain, hal ini

di alami oleh beberapa siswa dan sebagian besar siswi. Tentu hal ini mempengaruhi jalannya proses pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya waktu yang dimiliki siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman siswa betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya. Maka dari itu, peneliti mencoba mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan berharap dengan cara yang akan ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab persoalan yang terjadi pada siswa khususnya siswa kelas VII A di SMP Negeri 16 Kota Jambi. Dengan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VII A DENGAN SMP N 16 KOTA JAMBI”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum pernah diadakan survei tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 16 Kota Jambi.
2. Masih belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas VII SMP 16 Kota Jambi
3. Kurangnya kesadaran siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani, yang berdampak pada partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya

pembatasan masalah. Dengan tujuan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti karena mengingat kemampuan dan keterbatasan waktu peneliti. Oleh karena itu peneliti hanya memfokuskan penelitian pada Survei Tingkat Kebugaran Jasmani seluruh Siswa kelas VII SMP Negeri 16 Kota Jambi.

1.4.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Kota Jambi?

1.5.Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Kota Jambi.

1.6.Manfaat Penelitian

- Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi orang lain.
- Manfaat Praktis Memberikan gambaran kepada tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmaninya siswa kelas VII A di SMP Negeri 16 Kota Jambi, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.