

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap MPR No. II/MPR/1988). Manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri juga sudah dijelaskan dalam UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan (olahraga kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan), dengan berolahraga akan melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Abduh, Humaedi dan Agusman (2020) juga mengemukakan “manfaat olahraga salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesehatan jasmani yang dimilikinya”.

Wulandari (2011), mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik”. Selain itu, Uyun, Farenia dan Hafsa (2021), menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari secara sadar, menggunakan tenaga dan tidak membuat rasa lelah yang berlebihan serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luang”. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan salah satunya berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Syafi'i, Marfiyanto dan Rodiyah, (2018), mengemukakan “prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik”.

Selain itu, menurut Muhibbin Syah (2008) dalam Silitonga dan Verawati (2019) mengemukakan “prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu. Jadi prestasi belajar siswa dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Prestasi belajar merupakan penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai yang diberikan oleh guru.
2. Prestasi belajar tersebut terutama dinilai oleh aspek kognitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintes dan evaluasi.
3. Prestasi belajar siswa dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka nilai dari hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh guru terhadap tugas siswa dan ulangan-ulangan atau ujian yang ditempuhnya.
4. Prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

Prestasi belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Dalam raport dapat diamati prestasi belajar siswa selama menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencantumkan nilainilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SMK Darul Abror ditemukan permasalahan yaitu adanya siswa yang tingkat Kebugaran Jasmaninya baik dan mempunyai minat belajar tetapi hasil belajarnya kurang baik. Akan tetapi, ada juga

siswa yang kebugaran jasmaninya kurang tetapi hasil belajarnya baik. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di Lingkungan SMK Daarul Abror”, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

### 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di Lingkungan SMK Daarul Abror?”

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berdasarkan judul penelitian yaitu “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di Lingkungan SMK Daarul Abror” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

1. Menurut KBBI, hubungan berasal dari kata hubung yang artinya bersambung atau berangkaian (yang satu dengan yang lain). Jadi hubungan, keterkaitan, ikatan atau sangkut-paut suatu hal dengan hal lainnya, seperti hubungan kekeluargaan, darah, dagang, diplomatik, analogi, hukum, formal, kebudayaan, variabel penelitian dan masih banyak lainnya.
2. Menurut (Prastyawan dan Pulungan, 2022) Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik.
3. Menurut (Syafi'i, Marfiyanto dan Rodiyah, 2018) prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi

belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik.

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di Lingkungan SMK Daarul Abror”

#### 1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan dan memperkaya ilmu keolahragaan khususnya teori terkait kebugaran yang berkaitan dengan prestasi dalam hasil belajar siswa di sekolah. Sedangkan secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi guru pendidikan jasmani tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di sekolah, sehingga dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan pembelajaran untuk meningkatkan prestasi hasil belajar siswa.