

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan yang menunjang atau menjadi media bagi pembelajaran, dapat diartikan juga pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah baik dari aspek mental, intelektual bahkan spiritual.

Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa yang sudah tertera dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pada Alinea ke-4 yaitu “Melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial”. Selain itu juga tertera pada Pasal 31 Ayat 1 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yaitu “Setiap warga negara berhak mendapatkan Pendidikan”. Dalam pasal tersebut pemerintah seharusnya mengawasi seksama bagaimana proses perkembangan Pendidikan di Indonesia agar mengurangi hilangnya hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan (Putri, 2020, hlm. 12).

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Oleh karena itu, selain belajar dan di didik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak Haris (2017). Aktivitas jasmani merupakan suatu bentuk usaha untuk menumbuhkan kondisi kesehatan tubuh agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi yang demikian dapat tercipta manakala melakukan aktivitas olahraga dengan pelaksanaan yang tertib dan teratur. Kegiatan pelaksanaan olahraga bagi setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani.

Menurut Wirnantika, Pratama dan Hanief (2017), kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga.

Melalui proses pendidikan setiap individu akan timbul sikap dan kesadaran akan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dimulai dari perilaku hidup aktif dan sehat. Beberapa daerah di Jawa Barat menjadi lokasi rintisan pengembangan model sekolah sehat, dengan salah satu programnya “Program Hidup Aktif dan Sehat” dimana sekolah- sekolah tersebut memberi contoh bagaimana melakukan aktivitas fisik yang baik dan pembelajaran hidup sehat.

Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1h) Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib dari mulai SD, SMP, hingga SMA Sederajat, termasuk SMA Negeri 1 Manonjaya.

Pendidikan adalah suatu cara yang dilakukan suatu bangsa dalam upaya menaikkan mutu serta kualitas masyarakat yang terdapat di dalamnya. Melalui suatu proses pendidikan, diharapkan bisa membentuk insan-insan yang unggul dalam hal pengetahuan serta baik dalam berperilaku sosial. Pendidikan pula berperan pada memajukan suatu negara dalam aspek kualitas hidup masyarakat yang ada di dalamnya, sehingga masyarakat tadi diharapkan mampu mendapatkan sesuatu yg bermanfaat dari proses pendidikan tersebut.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan pada setiap satuan pendidikan, mulai dari taraf dasar-menengah atas seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1. Pendidikan jasmani ialah sebuah proses pendidikan yang pelaksanaannya banyak memakai aktivitas gerak dankemampuan fisik untuk mencapai tujuan kompetensi pendidikan. Hal tadi adalah modal utama dalam menjalankan kegiatan-kegiatan lainnya di sekolah. Sebab bila tanpa adanya pendidikan jasmani proses pendidikan di sekolah akan tidak seimbang.

Hal tersebut senada dengan peraturan pemerintah yang tercantum dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Seperti yang tercantum dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani, mengandung maksud adanya sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu yaitu, macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut.

Menurut Badriah (2013 hlm.31) Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya” . Menurut Sidik & Giriwijoyo (2012 hlm.21) “Keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup

sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Ratnasari (2017) ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

a. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampairemaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

b. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini. Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin.

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan.

d. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga

dan pembangun yang dibutuhkan tubuh.

e. Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) (hlm.7-10). Sedangkan menurut Irianto (dalam Budi Satrio, 2018) menyatakan hal – hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: “makan, istirahat dan olahraga”. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan.

Makan merupakan salah satu kebutuhan manusia guna melakukan aktivitas sehari-hari baik bekerja, bermain, rekreasi dan sebagainya bahkan untuk dapat mempertahankan hidup. Setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari – hari di peroleh dari makanan yang sehat dan kaya akan asupan gizi yang seimbang, sumber energi untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga di tuntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minuman alkohol dan makan berlebihan secara tidak teratur.

2) Istirahat.

Istirahat merupakan salah satu cara tubuh untuk pemulihan memperbaiki sel yang rusak dari kegiatan yang dilakukan seharian Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia.

### 3) Berolahraga.

Berolahraga adalah salah satu cara paling efektif untuk menumbuhkan hormon kesenangan yang baik untuk berolahraga dengan senang untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran) manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi dan saran berinteraksi).

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, status kesehatan dan pola hidup. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas fisik baru kurang lebih enam bulan bisa beraktivitas secara bebas sejak adanya sebuah wabah virus covid-19. Akibat wabah tersebut sekolah diharuskan melaksanakan pembelajaran jarak jauh sesuai dengan Undang - Undang No. 15 Tahun 2020 terkait dengan pedoman penyelenggaraan pembelajaran di rumah selama masa darurat wabah virus *Corona* (Covid19). Pembelajaran jarak jauh mengharuskan siswa tidak datang ke sekolah langsung melainkan hanya memperhatikan pembelajaran dan melalui gawai atau laptop di rumah masing-masing. hal ini akan berdampak kurangnya kegiatan mobilitas peserta didik yang acapkali dilakukan di sekolah.

Adanya perubahan proses pendidikan tentu berdampak khususnya pada pembelajaran PJOK. seperti yang tercantum dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 719/P/2020 tentang pedoman pelaksanaan kurikulum pada satuan pendidikan dalam kondisi khusus menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran dapat mengacu pada kurikulum nasional untuk PAUD, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah yang berbentuk sekolah menengah atas dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar yang disederhanakan untuk kondisi khusus yang ditetapkan oleh Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan. Pembelajaran PJOK yang biasanya diajarkan secara praktek dilapangan berubah menjadi aktivitas dengan menonton video pembelajaran dan membuat video praktek pelaksanaannya, yang berakibat pada kurangnya aktivitas fisik pada pembelajaran PJOK.

Kelas 10 sekolah Menengah Atas merupakan siswa baru yang baru mengikuti proses pembelajaran selama satu semester dan baru melakukan aktifitas pembelajaran secara langsung setelah hampir dua tahun lebih mengikuti pembelajaran di tingkat sekolah menengah pertama melakukan pembelajaran khusus sesuai dengan peraturan pemerintah dalam menghadapi covid 19. Termasuk cara SMA Negeri 1 Manonjaya yang beralamatkan di Jl. Patrol Kulon No.187, Desa Margaluyu Kecamatan Manonjaya, Kabupaten Tasikmalaya, baru melakukan pembelajaran secara tatap muka. Karena selama dua tahun tidak melakukan pembelajaran secara tatap muka langsung dan baru satu semester mengikuti tatap muka langsung penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Manonjaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Manonjaya”?

## **1.3 Definisi Operasional**

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Kebugaran Jasmani menurut Badriah (2013) “kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya” (hlm. 31).
- b. Kebugaran jasmani menurut Pratiwi, (2016, hlm 19) adalah “kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.
- c. Tingkat Kebugaran Jasmani menurut Menurut Aprilianto & Fahrizqi, (2020

hlm 34) dapat dilihat dari seseorang apakah bergerak secara baik atau kurang bergerak.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Manonjaya

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Kegunaan atau manfaat dari penelitian yang dilakukan oleh penulis, dapat ditinjau baik secara teoritis, praktis, maupun secara empiris. Berikut ini masing-masing manfaat atau kegunaannya:

a. **Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan juga bermanfaat sebagai masukan terhadap para guru pendidikan jasmani serta instansi terkait untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada siswa SMAN 1 Manonjaya.

b. **Manfaat Praktis**

Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan dan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani dan sebagai motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

c. **Bagi Guru, Pelatih dan sekolah**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dan upaya untuk melaksanakan evaluasi dan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa nya dalam membuat program yang akan dilaksanakan berikutnya.