

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Belajar dan pembelajaran saling berkaitan satusama lain yang merupakan suatu proses yang terencana untuk mencapai tujuan tertentu yang dicirikan dengan adanya perubahan kemampuan, pengetahuan, wawasan, perubahan fisik, mental sosial, emosional pada setiap individu dengan adanya keterlibatan sejumlah komponen yang saling terkait satu sama lain. Proses pembelajaran yang dilaksanakan secara formal disekolah, tidak lain bertujuan untuk mengarahkan perubahan pada diri pebelajar secara terencana, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik (Raibowo & Nopiyanto, 2020).

Peserta didik merupakan suatu organisme yang sedang tumbuh dan berkembang. Setiap dari peserta didik memiliki potensi masing-masing seperti bakat, minat, kebutuhan dan lain-lain. Oleh karena itu para peserta didik butuh dan perlu dikembangkan melalui pendidikan dan pengajaran, sehingga dapat tumbuh dan berkembang. Dalam era modern ini di bidang pendidikan, perbedaan karakteristik peserta didik perlu dipertimbangkan dan diperhatikan dalam kegiatan belajar mengajar. Maka dari itu, setiap pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah harus sesuai dengan karakteristik, gaya belajar, dan kecerdasan masing masing peserta didik. Menurut pendapat Yeti dan Mumuh (2014) yang menyatakan bahwa peserta didik dalam kegiatan pendidikan merupakan objek utama yang kepadanya ialah segala yang berhubungan dengan aktivitas pendidikan dirujuk. Melihat penjelasan diatas, karakteristik, gaya belajar, kecerdasan peserta didik merupakan hal yang perlu diketahui oleh pelaksana pendidikan terutama pendidik yang secara langsung mendidik peserta didik tersebut. Bagi sesama peserta didik juga perlu diketahui agar dapat bertoleransi dengan sesama peserta didik yang memiliki perbedaan karakteristik.

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatankegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam

pendidikan jasmani terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai dan salah satunya adalah memelihara/meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Wirnantika, Pratama & 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, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

Kebugaran Jasmani merupakan suatu kemampuan yang dimiliki setiap individu manusia dan berbeda-beda tingkat kemampuan kebugaran jasmaninya. Faktor aktivitas sehari-hari dan aktivitas fisik yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Wahjoedi (2001. hlm. 59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Dengan demikian, kebugaran jasmani adalah keadaan dari lebih sekedar sehat atau tidak sakit, setiap orang atau kelompok orang, untuk pekerjaan tertentu, memerlukan dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Dewi, 2016; Nuryadi *et al.*, 2018. hlm. 175 - 183). Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Aktivitas fisik merupakan kegiatan apa pun yang memerlukan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi. Sedangkan olahraga merupakan kekhususan dari aktivitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan. Semakin banyak olahraga dan latihan yang

dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya (Hardiansyah & Syampurma, 2017. hlm. 26).

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak (Subarjah, 2016). Adapun masalah-masalah yang dapat mempengaruhi pencapaian tingkat kebugaran jasmani yaitu kurangnya pengetahuan peserta didik tentang cara yang baik dan benar dalam melakukan aktivitas fisik, banyaknya kegiatan sekolah baik akademik maupun non akademik yang membuat peserta didik kurang mempunyai waktu cukup untuk melakukan aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran peserta didik tentang pentingnya kebugaran jasmani. Dengan demikian peserta didik dituntut untuk melakukan aktivitas gerak dalam maksud untuk menjaga dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani karena dengan kondisi fisik yang baik, maka peserta didik dapat melakukan aktivitas lain disekolah tanpa kelelahan yang berarti selain itu, tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik disekolah.

Berdasarkan penyampaian latar belakang tersebut di atas, kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari tak terkecuali oleh peserta didik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik sangat jelas, mampu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Pembelajaran PJOK yang dilakukan sebagai sarana untuk membina peningkatan kebugaran jasmani di dalam dunia pendidikan memiliki tujuan sebagai pendukung yang mampu memberikan kontribusi dalam peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 7 Garut.

Survei tingkat kebugaran jasmani ini dilakukan pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Garut yang memiliki tujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik, maka peningkatan prestasi belajar akan lebih diperhatikan dengan baik. Adapun alasan peneliti memilih kelas XI SMA Negeri 7 Garut sebagai objek

penelitian adalah siswa dan siswi di SMA ini merupakan siswa-siswi pada tingkat sedang dalam hal penyerapan dan penguasaan materi. Alasan inilah yang menjadi pertimbangan agar penelitian dapat digeneralisasikan untuk siswa yang berkarakteristik pada umumnya, yaitu siswa dengan kemampuan sedang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, penulis merumuskan masalah tersebut ke dalam pertanyaan “Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 7 Garut Kelas XI Tahun Ajaran 2022/2023?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis secara operasional menjelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil menurut Hasan Alwi (2005, hlm. 16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin, dan informasi lain yang sekiranya yang layak di publikasikan.
- b. Kebugaran Jasmani 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. (Pratiwi, 2016: hlm 19).
- c. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional Pasal 37 ayat 1). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan di jenjang pendidikan dasar dan menengah, yaitu mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Adapun pendidikan jasmani diklasifikasikan

menjadi tiga yakni domain psikomotor, kognitif, dan afektif (Buck, Jable, & Floyd, 2004).

- d. Peserta didik adalah makhluk individu yang mempunyai kepribadian dengan ciri-ciri yang khas yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia berada (Ramayulis dan Syamsul Nizar. Op. cit., hlm 169). Selain dari itu peserta didik merupakan komponen yang tidak dapat terlepas dari system pendidikan sehingga dapat dikatakan bahwa peserta didik merupakan obyek pendidikan tersebut. (Abdul Mujib, op. cit., hlm 103). Peserta didik merupakan subjek dan objek pendidikan yang memerlukan bimbingan orang lain (pendidikan) untuk membantu mengembangkan potensi yang dimilikinya serta membimbing menuju kedewasaan.
- e. Kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah bagian dari peserta didik yang aktif melakukan pembelajaran pada umumnya dan merupakan peserta didik tingkat dua yang akan dipersiapkan dengan berbagai tes sekolah atau ujian sekolah dan praktik di kelas XII nanti sebagai evaluasi dari 3 tahun pembelajaran di lingkungan persekolahan.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah diatas adalah untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 7 Garut.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca. Melalui penelitian ini dapat memberikan solusi pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik dan sebagai bahan bacaan referensi di perpustakaan.

- a. Manfaat teoritis

Bagi penulis hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan serta sebagai literature bagi pembaca untuk penelitian selajutnya agar lebih maksimal.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini mempunyai manfaat bagi beberapa pihak yang terkait, antara lain:

a. Bagi Penulis

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani

b. Bagi Guru Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif sehingga diharapkan bisa meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.

c. Bagi Peserta didik

Hasil dari penelitian ini diharapkan peserta didik mendapatkan pembelajaran dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

d. Bagi Pembaca

Manfaat bagi pembaca yang diharapkan dari penulisan penelitian ini adalah dapat meberikan informasi yang bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan dan referensi bagi pembaca.