

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika. Pendapat (Cholik 2009) dalam (Iyakrus, 2018. hlm. 169) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pengenalan olahraga pada usia dini dengan penanganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak dilakukan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih. Penanaman gerak pada usia dini terutama di masa-masa sekolah akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang-cabang olahraga yang diminati siswa, guru penjas merupakan ujung tombak pembinaan olahraga di Indonesia, disamping mengajar guru penjas juga diharapkan melakukan pembinaan olahraga melalui jalur pendidikan, seorang guru penjas juga sebagai seorang pelatih bagi anak didiknya.

Dalam pendidikan formal atau sekolah, olahraga masuk ke dalam mata pelajaran Olahraga dan Kesehatan (PJOK) karena adanya hubungan penting antara kondisi fisik dengan hasil belajar (Destriana, 2019. hlm. 25). (Agustin et al., 2021) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, artinya masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain (hlm. 162). Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa sangat dibutuhkan untuk mewujudkan gerakan yang dilakukannya, terutama pada pembelajaran PJOK yang menuntut kebugaran jasmani yang baik. Pembinaan olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang meliputi kegiatan jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat untuk mendorong pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kondisi jasmani, keterampilan dan kemampuan, serta perkembangan individu yang seimbang. Pendidikan jasmani adalah proses latihan yang direncanakan secara sistematis

yang menggunakan aktivitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Dan keikutsertaan siswa dalam pendidikan jasmani yaitu peningkatan keterampilan jasmani yang sangat berguna dalam kegiatan sehari-hari dan dalam proses komunikasi antara siswa dengan lingkungan.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan, selain mata pelajaran dan ilmu lainnya, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan universitas. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan proses pendidikan, dimana gerak merupakan alat utamanya. Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan menyeluruh yang mencakup kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir, nilai-nilai, keterampilan sosial, dan fungsi moral. Pendidikan jasmani adalah bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik, yaitu belajar dari gerakan dan belajar melalui gerakan. Bahwa secara implisit siswa diharapkan memiliki stamina yang baik dan energi yang lebih sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Depdiknas dalam (Hastuti, 2008) menyebutkan bahwa:

Selain pendidikan jasmani yang dilakukan di lingkungan sekolah yang merupakan sarana pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, terdapat juga kegiatan di sekolah yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani setiap siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi sarana peningkatan kebugaran jasmani, karena kegiatan ekstrakurikuler meliputi olahraga dan aktivitas fisik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi kebutuhan tuntutan penguasaan pelajaran dan pelajaran, dimana alokasi waktunya diatur tersendiri sesuai kebutuhan. Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah. Ekstrakurikuler adalah program sekolah yang merupakan kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengoptimalkan pelajaran, mengarahkan bakat dan minat, bakat dan keterampilan, serta lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini berarti bahwa kegiatan ekstrakurikuler erat kaitannya dengan belajar mengajar.

Dari beberapa tujuan pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga tentunya diperlukan suatu proses pendidikan atau kegiatan di sekolah yang bisa

mengembangkan semua aspek yang diperlukan bagi peserta didik. Dengan harapan pendidikan akan berjalan secara efektif, potensi peserta didik dapat berkembang secara optimal dalam proses belajar dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kreativitas dan imajinasinya.

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. (Sujoko & Saputra, 2022) “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 perkembangan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan kondisi fisik. Aktivitas fisik secara teratur mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Dewi, 2016). (Nuryadi et al., 2018 hlm. 175-183). Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Aktivitas fisik adalah setiap aktivitas yang memerlukan tubuh untuk bergerak, yang meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran energi. Sedangkan olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang dirancang dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan tubuh. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugarannya. Hal ini karena aktivitas fisik dan olahraga meningkatkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen secara maksimal (Sepriadi et al., 2017 hlm. 26).

Dalam pembelajaran PJOK diberikan di berbagai tingkatan sekolah. Menurut (UU No. 20 tahun 2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa:

Jenjang pendidikan terdiri dari pendidikan dasar yang terdiri dari sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan menengah kejuruan. Pendidikan tinggi yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Dari pernyataan tersebut salah satu tingkatan sekolah pendidikan dasar yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di wilayah Kabupaten Tasikmalaya adalah SMP Negeri 1 Cineam. Sekolah Menengah Pertama (SMP) terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX yang merupakan fase akhir pendidikan dasar. Dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan di pendidikan dasar jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) menuntut kebugaran jasmani yang baik dikarenakan proses pembelajaran yang dilakukan durasinya bertambah dibandingkan dengan sekolah dasar (SD). Kemudian juga setelah mengikuti pembelajaran akademik, peserta didik di tuntut untuk mengikuti kegiatan non akademik atau yang biasa disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut tentu membutuhkan kebugaran jasmani yang prima dari peserta didik untuk menunjang kegiatan yang akan dilakukan oleh peserta didik.

Kebugaran jasmani sangat berperan penting bagi kehidupan sehari-hari terutama bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan non akademik atau ekstrakurikuler. Karena kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan suasana hati, lebih bersemangat dan memiliki motivasi yang baik. Kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi pola pikir dari peserta didik. Sebaliknya, seseorang dengan kebugaran jasmani yang kurang baik, seperti tidak ada motivasi dalam menjalani aktivitas yang akan dilakukan. Selain itu, seseorang yang kebugaran jasmaninya kurang baik biasanya ia akan mudah kelelahan dalam menjalani aktivitasnya. Menurut Wahyudi dalam (Ilyas & Almunawar, 2020) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan kegiatan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersedia ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. (hlm. 38). Berdasarkan pendapat tersebut, peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Cineam harus memiliki kebugaran jasmani yang baik dikarenakan banyak

melakukan aktivitas fisik sehingga perlu adanya aktivitas jasmani untuk memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana pendukung kebugaran jasmani banyak memberikan pengaruh yang positif dalam peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik seperti meningkatkan kekuatan, kesanggupan melakukan segala aktivitas tanpa merasa lelah yang berlebihan dan meningkatkan daya kreasi serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik, maka peningkatan untuk prestasi akan lebih diperhatikan dengan baik. Kebugaran jasmani memiliki berbagai manfaat untuk peserta didik, yaitu membantu mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan suasana hati, meningkatkan energi, mengontrol stres, tidur menjadi nyenyak, meningkatkan kepercayaan diri dan terhindar dari penyakit jantung. Melihat fakta tersebut peneliti menemukan adanya permasalahan pada tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Cineam karena dalam proses latihan hanya berfokus pada teknik saja tanpa memperhatikan aktivitas fisiknya. Kemudian dilihat dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh mereka cenderung lebih memilih menghabiskan waktunya dengan bermain gadget daripada melakukan aktivitas gerak bersama teman sebayanya. Hal tersebut berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani yang lambat karena mereka hanya memanfaatkan ekstrakurikuler dan pembelajaran olahraga saja dalam melakukan aktivitas gerak. Oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli. Hal ini disebabkan kebugaran jasmani memiliki dampak positif pada daya tahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas peneliti menganggap penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai permasalahan tersebut dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli khususnya di SMP Negeri 1 Cineam, sebagai acuan untuk menghadapi even-even yang akan datang agar memperoleh prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Cineam. Selain itu, ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Cineam belum memiliki catatan

kebugaran jasmani setiap peserta, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Cineam.

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 Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Cineam 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:

- 1) 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 layak untuk di publikasikan. Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan profil kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Cineam tahun ajaran 2022/2023.
- 2) 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).
- 3) Tingkat Kebugaran Jasmani dapat dilihat dari seseorang apakah bergerak secara baik atau kurang bergerak. Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020 hlm. 3)

Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal bisa dilakukan dengan cara berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan.

- 4) Ektrakurikuler menurut (Dermawan & Nugroho, 2020) adalah kegiatan-kegiatan siswa diluar jam pelajaran, yang dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan, memahami keterkaitan antar berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta dalam rangka usaha untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan para siswa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kesadaran berbangsa dan bernegara, berbudi pekerti luhur dan sebagainya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang disampaikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Cineam Tahun Ajaran 2022/2023.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan penulis di atas, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

- 1) Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan dan sebagai bahan informasi mengenai pentingnya Kebugaran Jasmani.

- 2) Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai masukan terhadap para pelatih ektrakurikuler, pemain, dan instansi terkait profil kebugaran jasmani peserta ektrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Cineam.