

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mengembangkan beberapa aspek, salah satunya adalah kebugaran jasmani (Herdiyana & Pito Wahyu Prakoso, 2016, hlm 77). Kebugaran jasmani perlu ditingkatkan di lingkungan sekolah untuk menciptakan suasana belajar & mengajar secara optimal. Karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang baik akan dapat melaksanakan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah dengan baik pula. Kebugaran jasmani yang baik pada siswa dapat meningkatkan kemampuan belajar terutama dalam aktivitas fisik. Maka dari itu apabila tingkat kebugaran siswa itu buruk akan berpengaruh terhadap kondusifitas belajar dalam menanggung beban aktivitas bahkan berlaku setelah berlalunya aktivitas pembelajaran, sehingga siswa tidak dapat mengisi waktu luang maupun melakukan aktivitas yang tidak terduga karena tidak sanggup untuk melanjutkan aktivitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Setia Lengkana & Muhtar (2021) bahwasanya “kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesabaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul” (hlm 5).

Dalam melaksanakan kewajibannya sebagai pelajar di sekolah kendala dalam kegiatan pembelajaran adalah sesuatu yang tak terhindarkan dan dapat menyebabkan siswa merasa jenuh, tidak berkonsentrasi, mengantuk, hingga menimbulkan stress. Hal itu dapat disebabkan oleh faktor yang beragam, diantaranya aktivitas belajar dan mengajar yang penuh tekanan, pola hidup yang tidak sehat dan tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Murtana, (2014) sebagai berikut:

Stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (hlm 3).

Dalam penelitiannya Silitonga & Verawati, (2019) menjelaskan sebagai berikut :

Kebugaran jasmani yang kurang maka otak akan mengalami penurunan kinerja, seperti lelah dan mengantuk. Dengan demikian saat melakukan proses belajar mengajar anak akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Dari hal tersebut tentunya mengakibatkan prestasi belajarnya juga akan kurang (hlm 37).

Dalam upaya terlaksananya pembelajaran dengan baik terlepas dari kesadaran masing-masing siswa yang berbeda, tubuh sehat dan bugar adalah sebuah keharusan. Agar tujuan tersebut dapat tercapai, berolahraga secara rutin adalah salah satu cara yang paling efektif. Berolahraga dapat memperkuat fisik dan mental seseorang, sehingga dapat meningkatkan stamina untuk melakukan kegiatan di dalam maupun di luar lingkungan sekolah tanpa merasa kelelahan.

Menurut Huda, (2020) “olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan ataupun aktivitas yang memiliki tujuan melatih otot tubuh serta merilekskan pikiran sehingga nantinya bisa tercapai kesehatan jasmani dan rohani” (hlm 5). Selanjutnya Arizona State University (dalam Sitorus Pane, 2015) “olahraga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stress, dan menurunkan kolesterol” (hlm 2). Paiman, (2021) menjelaskan “kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan hasil belajar. Siswa dapat belajar dengan penuh konsentrasi, tidak mudah mengantuk, dan dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan penuh semangat” (hlm 210). Seperti yang sudah dijelaskan bahwa kegiatan yang berbentuk aktivitas fisik ini selain meningkatkan stamina agar mampu melakukan segala kegiatan dan mencapai kesehatan jasmani maupun rohani, aktivitas fisik atau olahraga berperan untuk meningkatkan performa siswa dalam belajar di sekolah.

Sekolah merupakan sebuah lembaga yang mendukung terlaksananya sebuah pendidikan. Perkembangan zaman selalu membawa kemajuan di segala bidang,

terutama dalam bidang pendidikan. Dengan melaksanakan pendidikan yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak akan mewujudkan kemajuan suatu bangsa. Dalam pelaksanaannya, bangsa Indonesia melakukan usaha untuk mencapai tujuan nasional. Tujuan tersebut tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 mengenai fungsi dan tujuan Pendidikan, yaitu:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Departemen Pendidikan Nasional, 2003, hlm 5).

Berdasarkan gagasan tersebut selain membentuk peradaban bangsa yang maju, pendidikan bertujuan menciptakan manusia-manusia yang berkualitas secara jasmani maupun rohani. Untuk melaksanakan tujuan tersebut, salah satu langkah awal yang dapat dilakukan adalah mengetahui kondisi atau tingkat kebugaran jasmaninya terlebih dahulu.

Yang menjadi permasalahan penulis adalah tidak dapat semudah itu mengetahui tingkat kebugaraan seorang siswa secara pasti, khususnya di Kabupaten Kuningan. Akan tetapi terdapat sedikit informasi yang didapatkan melalui beberapa asumsi dari beberapa guru olahraga setempat dan jurnal penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Menurut hasil Laporan Nasional *Sport Development Index (SDI) 2021* yang dilakukan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) (dalam Saputra, 2022) masyarakat Indonesia yang masuk kategori tidak bugar mencapai 76%. Dari angka itu, mereka yang masuk kategori sangat tidak bugar mencapai 53,63%. Hanya 5,86% masyarakat yang memiliki kondisi yang sangat bugar atau prima. Selanjutnya menurut informasi yang didapatkan oleh penulis melalui wawancara singkat kepada guru olahraga SMA di Kabupaten Kuningan menyebutkan, 5 dari 8 sekolah dengan tingkat kebugaran yang masih berada dalam kategori kurang. Sedangkan 2 sekolah dalam kategori sedang dan 1 sekolah dalam kategori baik. Dari informasi tersebut dapat disimpulkan bahwa 62,5% sekolah di Kabupaten Kuningan dengan tingkat kebugaran berada dalam kategori kurang, 25%

dalam kategori sedang, dan 12,5% dalam kategori baik. Sesi wawancara singkat ini dilakukan kepada guru olahraga yang mengajar kelas X dan XI, karena kelas XII khususnya di SMK tidak ada pelajaran olahraga. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan informasi yang homogen untuk kepentingan penelitian mendatang. Meskipun demikian, informasi tersebut masih bersifat asumsi dari guru setempat dan masih membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan kebenarannya. Selanjutnya menurut penelitian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru yang dilakukan oleh (Maulana & Kiram, 2019) menyebutkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 2 dengan nilai rata-rata keseluruhan siswa berada di kategori “kurang”. Lalu menurut studi kasus perbandingan antara siswa yang berasal dari perkotaan dengan pedesaan yang dilakukan oleh (Rizhardi, 2019), menyebutkan bahwa meskipun tingkat kebugaran siswa SMA di daerah perkotaan kurang baik dengan persentase 46,66% siswa dengan dalam kategori “kurang”, siswa SMA yang terletak di daerah pedesaan justru terbilang dalam kategori “baik” dengan persentase 46,66%. Semua data tersebut telah jelas menunjukkan bahwasanya tingkat kebugaran masing-masing siswa itu sangat beragam. Meskipun beberapa kasus cenderung mengarah ke kategori kurang, tingkat kebugaran seseorang tidak dapat diketahui secara pasti tanpa diadakannya sebuah penelitian. Maka dari itu, hal ini dapat dijadikan pertimbangan penulis untuk melakukan penelitian karena masih kurangnya bukti data secara empiris khususnya di Kabupaten Kuningan yang nantinya data ini akan berguna sebagai sebuah informasi penting yang dapat dijadikan sebagai bahan motivasi maupun evaluasi dalam mengajar khususnya bagi para guru olahraga di Kabupaten Kuningan.

Dengan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian bermetode survei yang tertuju pada siswa SMA sederajat di Kabupaten Kuningan yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA sederajat di Kabupaten Kuningan?”.

## 1.3 Definisi Operasional

Pada bagian ini penulis menjelaskan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian supaya maksud dan tujuan peneliti lebih jelas dan terarah.

- 1) Menurut Lengkana & Muhtar, (2021)“kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesabaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul” (hlm 5). Dalam survei ini siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan akan dilakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmaninya.
- 2) Tingkat menurut KBBI, (2023) merupakan susunan yang berlapis-lapis atau tinggi dan rendah sebuah jenjang, pangkat, derajat maupun kelas. Maka dari itu, tingkat yang dimaksud oleh penulis yaitu tingkat kebugaran jasmani atau kondisi fisik, kesehatan jasmani yang dimiliki oleh siswa yang akan diteliti. Tingkat kebugaran jasmani merupakan sebuah gambaran mengenai tinggi maupun rendahnya kebugaran jasmani seseorang yang dapat diketahui melalui tes kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi 5 kategori, yaitu: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) Kurang Sekali (KS) (Narlan & Juniar, 2020, hlm. 29).
- 3) Menurut Undang - Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu” (Departemen Pendidikan Nasional, 2003, hlm 3). Siswa yang dimaksud dalam penelitian ini ditargetkan kepada siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan.

- 4) Target penelitian disini ini adalah Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2023/2024. Penulis memilih lokasi tersebut dikarenakan oleh beberapa alasan, diantaranya penulis memiliki akses informasi untuk penelitian yang akan dilakukan, lalu yang penulis asumsikan berdasarkan informasi yang didapat bahwasanya Sekolah di Kabupaten Kuningan ini relevan dengan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu mengenai tingkat kebugaran jasmani.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA sederajat di Kabupaten Kuningan.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan wawasan tambahan secara teori terutama mengenai kebugaran jasmani.

- 2) Kegunaan Praktis

Bagi Peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menyelesaikan permasalahan kebugaran jasmani.

Bagi Guru hasil dari penelitian ini dapat berguna sebagai informasi penting yang dapat dijadikan sebagai motivasi dan evaluasi agar kedepannya siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal.