

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Peran olahraga semakin penting dalam kehidupan yang penuh perubahan, persaingan, dan kompleksitas. Hal tersebut berkaitan dengan kebugaran jasmani seseorang yang perlu di perhatikan karena kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dan relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan maksudnya ialah setelah seseorang beraktivitas masih mempunyai cukup semangat serta tenaga untuk menikmati masa senggangnya dan untuk menyambut hal yang mendadak dilakukan.

Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadikan faktor penting yang sangat mendukung untuk perkembangan potensi dini. Kesehatan, kebugaran jasmani dan sifat kepribadian yang unggul adalah faktor yang dapat menunjang perkembangan potensi diri manusia dan melalui kebugaran jasmani inilah dapat meningkatkan sumber daya manusia. Pada umumnya siswa yang memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Maka dari itu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik perlu didukung dengan Tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses mendidik yang tidak hanya secara pengembangan aspek psikomotornya tetapi juga pada pengembangan aspek kognitif, sosial, emosional, dan kesehatan. Pelaksanaan Pendidikan jasmani merupakan media atau alat untuk pencapaian tujuan tersebut. Dampak pengembangan pada Pendidikan nilai ini tidak hanya cukup berkembang pada lingkungan pesekolahan secara umum, tetapi juga bermanfaat di lingkungan pondok pesantren. Secara hakikat sangatlah ideal apabila pengembangan spiritual keagamaan dapat bersanding sejajar dengan media pendidikan pengembangan jasmani, sehingga manusia memiliki kualitas spiritual yang baik, jasmani yang prima, pengetahuan yang tinggi akan menjadi alat pengembangan sumber daya yang cukup berharga bagi pengembangan sumber daya manusia di Indonesia.

Karena dalam menjalankan kewajiban sebaga pelajar di sekolah terutama saat pembelajaran akan di dapati rasa jenuh,bosan,kurangnya konsentasi,mengantuk bahkan menimbulkan stress.

Adapun peneliti melakukan peneilitan disalah satu sekolah yaitu SMP Islam Terpadu Al Mukhtar merupakan sebuah lembaga sekolah yang terletak di Kp. Padakaria, Kabupaten Tasikmalaya. SMP swasta ini mengawali perjalanannya pada tahun 2006. Pada waktu ini SMP Islam Terpadu Al Mukhtar menggunakan kurikulum belajar 2013. SMP Al Mukhtar dipimpin oleh Seorang Kepala Sekolah yang bernama Asep Ahmad Rifa'i dibantu oleh operator yang bernama Dede Zakariya. SMP Islam Terpadu Al Mukhtar terakreditasi grade B dengan nilai 84 (Akreditasi Tahun 2018) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) sekolah atau madrasah.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Islam Terpadu Al Mukhtar masih banyaknya siswa yang merasa kelelahan ketika melakukan kegiatan dalam pembelajaran penjas, siswa yang merasa lelah pun akan merasa malas untuk mengikuti jam pembelajaran selanjutnya, dan akan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi siswa dalam belajar. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor yang bermacam-macam, diantaranya bisa dari aktivitas belajarnya, bisa dari pengajarnya yang terlalu menekankan, pola hidup siswa yang kurang sehat dan tentunya minimnya tingkat kebugaran jasmaninya.

Adapun siswa SMP Islam Terpadu Al Mukhtar merupakan siswa sekaligus santri di pondok pesantren sehingga waktu untuk melakukan aktivitas terbatas. Ada hal penunjang yang bisa dijadikan patokan kebugaran jasmani mereka dikategorikan baik yaitu adanya aktivitas olahraga yang biasa dilakukan di kalangan santri adalah futsal dan silat. Aktivitas tersebut termasuk rutin dilakukan dalam seminggu sua kali.

Pelaksanaan Pendidikan jasmani di kalangan pondok pesantren tentu harus disesuaikan dengan kondisi lingkungan dan budaya pendidikan keagamaan atau penanaman nilai religius pada para siswa. Karena aktivitas siswa pondok berbeda dengan aktivitas siswa pada sekolah umumnya. Pendidikan jasmani juga harus

dapat mengambil peran dalam hal memfasilitasi para siswa atau siapapun yang akan menjalankan aktivitas jasmani pada sisi pengembangan mental serta spiritualnya.

Berikut adalah rutinitas yang dilakukan oleh siswa dimulai dari bangun pukul 03.30 untuk mengaji dan melaksanakan sholat sunah sampai dengan pukul 07.30 kemudian pukul 08.30 mereka sekolah, pukul 09.00 mereka makan pagi setelah makan lanjut sekolah sampai jam 12. Pukul 13.00 – 15.00 ekstrakurikuler bagi yang mengikuti ekstrakurikuler silat dan fustal. Jam 15.00 – 16.30 mereka mengaji kemudian makan sore. Pukul 18.00-22.00 mereka melaksanakan sholat dan mengaji dan kemudian tidur, belum lagi apalagi jika ada tugas mata pelajaran di kelas yang dapat menunda waktu untuk beristirahat dan menimbulkan kerja fisik yang lebih berat. Bayangkan jika fisik siswa pondok tidak dibina dengan baik maka, kondisi para siswa pondok pesantren itu dalam keadaan lemah dan tidak bisa mengerjakan aktivitass yang lebih luas dan lebih berat. Maka disitulah pentingnya Pendidikan Jasmani di pondok pesantren di maksimalkan atau di optimalkan demi tercapainya kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Al Mukhtar tersebut. Sehubung dengan itu maka perlu pengkajian lebih mendalam tentang kebugaran jasmani para siswa di pondok pesantren dalam kondisi saat ini.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar apa belum, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pernyataan diatas sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Murtana, (2014) yaitu “Stress Siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal – hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi: 1). Tekanan untuk naik kelas, 2). Lama belajar, 3). Menyontek, 3). Banyak tugas, 4). Keputusan menentukan jurusan dan karir, 5). Kecemasan ujian dan manajemen waktu (hlm3)”.

Menurut Muhajir (2016, hlm 57) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan (2017:98) yaitu “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan dan kelincahan tubuh serta berdampak baik bagi peningkatan kemampuan sirkulasi darah, kerja jantung, meningkatkan kemampuan gerak secara efisien dan meningkatkan kemampuan daya respon tubuh.

Penulis ingin mengetahui lebih lanjut Tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama, Kebugaran jasmani di lingkungan pondok pesantren perlu dibina untuk tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena penulis meyakini bahwa siswa yang memiliki kebugaran yang baik maka tugas aktivitas yang dilaksanakan akan baik pula.

Maka dari itu penulis tertarik mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Al Mukhtar Kelompok umur 13-15 Kabupaten Tasikmalaya”.

Semoga nantinya hasil karya ini dapat berguna untuk dijadikan sebuah informasi penting yang dapat dijadikan bahan motivasi maupun evaluasi untuk pengajar maupun siswa khususnya bagi para guru olahraga.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Islam Terpadu AL Mukhtar Kelompok usia 13-15 Kabupaten Tasikmalaya”.

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan sebagai berikut.

1. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 ayat 1h). Pendidikan jasmani 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).

2. Tingkat kebugaran jasmani suatu bentuk gambaran tentang keberadaan seseorang baik segi fisik maupun psikis di dalam setiap aktivitasnya, keadaan fisik seseorang dapat diidentifikasi dengan berbagai faktor kebugaran jasmani yang meliputi unsur daya tahan, kekuatan otot, tenaga daya ledak otot, dan kecepatan. (Danang Ari Santoso, 2016).
3. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2016. hlm.57).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Islam Terpadu Al Mukhtar Kelompok usia 13-15 Kabupaten Tasikmalaya

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Pada setiap penelitian pada hasil akhir tentunya diharapkan memiliki kegunaan yang akan didapat oleh penulis maupun pembaca baik itu secara teoritis maupun praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

1. Secara teoritis dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Al Mukhtar Kecamatan Sariwangi Kabupaten Tasikmaaya.
- 2 Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan para guru pendidikan jasmani, Kepala Yayasan, dan Kepala Sekolah serta instansi terkait peningkatan kebugaran jasmani. Sedangkan untuk penyusun untuk bahan masukan saat mengajar nantinya.