

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu hak anak bangsa adalah Pendidikan, 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).

Ada banyak berbagai macam pendidikan salah satunya pendidikan jasmani yang merupakan mata pelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani seperti bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang membentuk generasi bangsa yang cerdas terampil, sehat, kuat, baik jasmani maupun rohaninya. Oleh karena itu, mata pelajaran pendidikan jasmani perlu diberikan kepada peserta didik mulai dari jenjang sekolah Dasar (SD) sampai sekolah menengah atas (SMA), (Santoso,2010, hlm 4).

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 SMP Negeri 1 Manonjaya.

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 jasmani setiap individu akan timbul sikap dan kesadaran akan meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani ialah sebuah proses pendidikan yang pelaksanaannya banyak memakai aktivitas gerak dan kemampuan 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.

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 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.

Tingkat kebugaran Jasmani yang dimiliki seseorang tentunya berbeda- beda termasuk dengan peserta didik kelas VII yang berada di SMP Negeri 1 Manonjaya. Sekolah yang beralamatkan di Jl. Tangsi No. 03, Manonjaya, Kecamatan Manonjaya, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat (46197), ini memiliki peserta didik berjumlah (1029) Seribu Dua Puluh Sembilan Orang dengan jumlah Empat ratus Tujuh puluh Tujuh (477) Orang Laki-laki dan Lima Ratus Lima Puluh Dua (552) Orang Perempuan. Menurut hasil wawancara bersama Kepala Sekolah Ibu Drs. Hj. Budi Hartati, M.Pd., SMP Negeri 1 Manonjaya memiliki 33 Rombel Kelas dari mulai tingkat kelas VII sampai IX.

Hasil wawancara peneliti bersama salah satu guru Pendidikan jasmani, peserta didik di SMP Negeri 1 Manonjaya memiliki keberagaman dan aktivitas fisik yang berbeda-beda saat berada di sekolah, terutama dengan siswa-siswi kelas VII yang memiliki perbedaan secara drastis dalam beraktivitas fisik, perbedaan tersebut dipengaruhi karena proses beradaptasi dari saat mereka menduduki bangku sekolah dasar (SD) sampai mereka menduduki bangku sekolah menengah pertama (SMP).

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang berbeda beda di sekolah dasar tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas VII saat ini, tidak hanya itu, peneliti berhasil mendapatkan jawaban-jawaban dari peserta didik terhadap proses pembelajarannya di sekolah dasar masing-masing, dengan hasil banyak sarana dan prasarana yang belum mencukupi atau menunjang dalam aspek pembelajaran, begitupun dengan proses pembelajaran yang kadang kala siswa hanya diberi 1 alat olahraga tanpa adanya pengajar karena kekurangan tenaga pendidik.

SMP Negeri 1 Manonjaya memiliki peraturan cukup ketat untuk seluruh siswa-siswi terutama peserta didik baru yang diwajibkan untuk mengikuti Ekstrakurikuler dengan minimal 1 Ekstra. Dengan tujuan peserta didik memiliki aktivitas lain di luar jam pelajaran dengan harapan semua siswa-siswi memiliki kebugaran yang cukup.

Dari hasil wawancara bersama guru penjasorkes, SMP Negeri 1 Manonjaya juga memiliki beberapa prestasi yang menonjol seperti, kejuaraan futsal antar

pelajar, kejuaraan basket antar kabupaten dan kejuaraan karate yang dihasilkan dari ekstrakurikuler.

Maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP 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 VII di SMP 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 VII SMP 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:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap kondisi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Manonjaya.

2. Manfaat Praktis

Bagi peserta didik hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang Tingkat Kebugaran untuk menunjang peningkatan kualitas diri.

3. Bagi Guru, Pelatih dan sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dan upaya untuk melaksanakan evaluasi pentingnya menjaga tingkat kebugaran terutama kepada pelatih ataupun guru olahraga dalam menunjang fisik siswa serta menunjang terhadap prestasi terutama dalam bidang Olahraga.