

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan dan pelaksanaan olahraga setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Variasi dan tujuan tersebut berkaitan erat dengan motivasi yang muncul, antara lain berupa tujuan untuk mencapai suatu prestasi dalam bidang tertentu, berolahraga untuk mengisi waktu luang dan ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh terhadap semua aspek yang berhubungan dengan aktivitas jasmani yang dilakukan.

Banyak cabang olahraga yang dapat dijadikan aktivitas untuk mencapai tujuan tersebut. Mulai dari olahraga permainan, senam, renang, dan lain sebagainya. Di jenjang pendidikan SMP banyak kegiatan-kegiatan olahraga yang ditawarkan, seperti sepakbola, bola basket, bola voli, dan lain-lain. Menurut Giriwijoyo & Sidik (2020)“Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilakukakan” (hlm. 17). Dari pendapat diatas tentunya setiap orang ingin mempunyai kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang tugas dalam kehidupan sehari – hari.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Lembaga Pendidikan harus ditekankan pada olahraga kesehatan dan latihan jasmani untuk meningkatkan derajat sehat dinamis dan kemampuan motorik dan koordinasi yang lebih baik. Agar para siswa selama masa belajar memiliki kualitas hidup yang lebih baik, serta dapat diharapkan dapat berprestasi di bidang akademik dan olahraga sehingga menjadi sumber daya manusia yang bermutu di masa depan (Bangun, 2016).

Seiring dengan perkembangan zaman orang – orang kini mengutamakan teknologi daripada aktivitas fisik. Semakin majunya perkembangan teknologi, semakin banyak pula setiap orang berlomba – lomba untuk membuat peralatan otomatis yang tidak dikerjakan lagi oleh manusia, sehingga aktivitas fisik yang selalu dilakukan oleh manusia terhambat.

Aktivitas fisik pada remaja juga semakin menurun dan disertai pola hidup yang tidak efektif. Apalagi pada masa ini kita dilanda dengan adanya wabah virus COVID 19 dan hampir sudah 2 tahun lamanya virus ini menyebar keseluruh dunia terutama di indonesia.

Covid 19 yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan. Covid 9 terjadi di indonesia sejak desember 2019. Coronavirus adalah salah satu patogen utama yang terutama menyerang sistem pernafasan manusia. Wabah Coronavirus (CoV) sebelumnya termasuk sindrom pernafasan akut parah (SARS)-CoV dan sindrom pernafasan Timur Tengah (MERS) -CoV yang sebelumnya telah dicirikan sebagai agen yang merupakan ancaman kesehatan masyarakat yang besar. Saat ini dunia pendidikan sedang menghadapi permasalahan yang cukup berat. Serangan virus tersebut sangat berdampak pada proses pembelajaran di Indonesia khususnya di daerah Kabupaten Garut.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid 19. Proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid 19. Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Pembelajaran daring membuat siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun.

Menurut Ratnasari (2017) faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani salah satunya adalah aktivitas fisik. Karena pada dasarnya olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk melakukan gerakan, dengan adanya wabah virus ini pembelajaran PJOK disekolah harus dilakukan secara daring dan aktivitas fisikpun terhambat sehingga peserta didik menjadi malas dalam melakukan kegiatan berolahraga. Biasanya pembelajaran PJOK disekolah diawasi langsung oleh guru PJOKnya. Tetapi dikarenakan daring sehingga guru PJOK-pun susah untuk mengawasi peserta didik dalam hal gerakan maupun kebugaran jasmaninya. Selama pembelajaran daring aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik tidak dapat dikontrol dan tidak dapat diketahui, bahkan kecendrungan seperti pada umumnya

anak – anak remaja pada jaman sekarang lebih senang bermain game online yang bersifatnya mental daripada aktivitas fisik, karena bermain game online lebih banyak diam daripada bergerak.

Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 1 tahun 2022 tentang pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat Level 3, Level 2, dan Level 1 Corona Virus Disease 2019 di wilayah Jawa dan Bali. Berdasarkan surat edaran tersebut, wilayah Kabupaten Garut termasuk dalam kriteria Level 2. Yang memperbolehkan kegiatan belajar mengajar di beberapa sekolah sudah mulai tatap muka, dan pembelajaran PJO pun sudah boleh dilakukan di lapangan, tetapi dengan jam pelajaran yang terbatas dan menjaga protokol kesehatan. Berdasarkan surat edaran tersebut di sekolah SMP Negeri 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut mulai awal tahun 2022 menyelenggarakan kembali pembelajaran tatap muka, termasuk pembelajaran PJO. Ketika pembelajaran daring guru susah untuk mengawasi peserta didik, namun setelah tatap muka kembali, guru bisa mengawasi peserta didik secara langsung.

Salah satu yang harus peneliti ketahui dari peserta didik adalah tingkat kebugaran jasmaninya, karena kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Dengan adanya pembelajaran tatap muka kembali dan setelah lamanya peserta didik berdiam diri di rumah dan tidak melakukan aktivitas fisik, peserta didik tidak diketahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Menurut Giriwijoyo & Sidik (2020) menyatakan bahwa “komponen – komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua aspek meliputi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan”. Berdasarkan komponen tersebut kebugaran jasmani peserta didik yang ingin diketahui oleh peneliti adalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (hlm. 22). Adapun komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Giriwijoyo & Sidik (2020) yaitu fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardio-respirasi (hlm. 22).

Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo & Sidik, (2020) “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” (hlm. 21). Dari pendapat tersebut kebugaran jasmani sangat penting karena merupakan faktor dasar untuk menunjang kegiatan – kegiatan lainnya. Karena orang yang bugar tidak akan mudah lelah dan akan bersemangat untuk menunjang pembelajaran – pembelajaran lainnya seperti matematika, bahasa indonesia, bahasa inggris, dan sebagainya. Atas dasar itu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 4 Tarogong kidul kabupaten Garut.

Oleh karena itu peneliti melihat dan mewawancarai kepada beberapa peserta didik disekolah SMP Negeri 4 Tarogong kidul Kabupaten Garut yang sudah melakukan tatap muka walaupun dengan jam pelajaran terbatas dan harus mengikuti protokol kesehatan. Di SMP Negeri 4 Tarogong kidul pada saat jam pembelajaran olahraga peneliti melihat peserta didik pada saat berolahraga beberapa menit saja fisik peserta didik sudah mulai terlihat kelelahan. Berdasarkan hal tersebut, guna mengetahui kondisi fisik peserta didik, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada saat dilakukan pembelajaran tatap muka terbatas.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan judul penelitian yaitu “Tingkat Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik kelas VIII SMPN 4 Tarogong kidul Kabupaten Garut pada saat dimulai PTMT”

1.2 Rumusan Masalah

Sebelum ke rumusan masalah, peneliti akan mengidentifikasi terlebih dahulu permasalahan secara umum, sebagai berikut :

Identifikasi masalah

1. Sehubungan dengan perkembangan zaman dan teknologi disertai dengan adanya pandemi lambat-laun membuat manusia mulai meninggalkan kebiasaannya yang terdahulu, yaitu kebiasaan untuk melakukan aktivitas olahraga yang berhubungan dengan kebugaran jasmani

2. Belum diketahui kondisi kebugaran jasmani Peserta Didik kelas VIII SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut pembelajaran tatap muka terbatas dimulai lagi.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah penulis paparkan, rumusan masalah yang penulis ajukan adalah “Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik kelas VIII SMPN 4 Tarogong kidul Kabupaten Garut pada saat dimulai PTMT ?”

1.3 Definisi Operasional

Berikut ini penulis akan menjelaskan variabel yang akan digunakan dalam penelitian dengan tujuan agar tidak terjadi kesalah pahaman antara apa yang dimaksud penulis dengan pembaca dalam mentafsirkan istilah-istilah tersebut.

- 1.3.1 Kebugaran jasmani sebagaimana dijelaskan menurut Giriwijoyo & Sidik (2012) ada 2, yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Yang diperlukan untuk kepentingan penelitian ini yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.
- 1.3.2 SMP Negeri 4 Tarogong Kidul beralamatkan di Jl. Patriot Dalam Kp. Hampor, Sukagalih, Kec. Tarogong Kidul, Kab. Garut Prov. Jawa Barat. Kepala sekolah yang sekarang yaitu H. Agus Hendoyono, S.Pd. SMP Negeri 4 Tarogong kidul Kabupaten Garut memakai kurikulum 2013 , dan sekolahnya sudah terakreditasi A. Gurunya berjumlah 55 orang, dan muridnya berjumlah 988 orang.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Tarogong kidul kabupaten Garut pada saat dimulai PTMT.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Manfaat Teoretis
 1. Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pembelajaran Pendidikan jasmani pada Peserta Didik di kelas VIII SMPN 4 Tarogong kidul.

2. Menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis tentang survey atau observasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Dapat digunakan sebagai masukan bagi calon guru dan guru pendidikan jasmani untuk mengoptimalkan proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Tarogong kidul.
2. Memberi referensi bagi peneliti maupun penelitian selanjutnya khususnya dibidang kebugaran jasmani pada kondisi yang serba terbatas.