

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa 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 (Purwanto et al 2020).

Pendidikan jasmani 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 et al., (2017) “kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya” (hlm. 240). Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dengan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, keterampilan, Kesehatan dan kebugaran jasmani yang tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional pasal 1 ayat 37. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib di SD, SMP, dan SMA, termasuk sekolah menengah pertama di Kabupaten Ciamis yakni SMP Negeri 1 Cijeungjing, yang

beralamatkan di Jl. Ciamis Banjar, Cibeureum, Kec. Cibeureum, Kab. Ciamis, Jawa Barat, dengan kode pos 46271, sekolah tersebut memiliki jumlah peserta didik sebanyak 722 orang dari 23 rombel, dengan jumlah pendidik 37 orang. SMP Negeri 1 Cibeureum termasuk sekolah yang memiliki nilai akreditasi A, namun dari informasi yang didapatkan sekolah tersebut masih mengalami kesulitan dalam sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk melaksanakan pembelajaran terutama dalam bidang olahraga.

Menurut WHO (2015) “salah satu dari empat orang dewasa secara global kurang melakukan aktivitas fisik karena faktor sosial dan lingkungannya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik memiliki peranan yang kompleks dan multi dimensi” (hlm. 115). Menurut Putri, dkk (2019) “aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia serta memiliki banyak manfaat yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari antara lain manfaat fisik/biologis yang mengatur kestabilan tekanan darah, meningkatkan imunitas tubuh, memiliki berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot serta kelenturan tubuh, ada pula manfaat psikis/mental yaitu untuk menambah rasa percaya diri, meningkatkan sportifitas, tanggung jawab, solidaritas serta mengurangi tingkat stress” (hlm. 16).

Dalam era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget daripada melakukan aktivitas fisik. Menurut Damsir et al., (2021) “Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal” (hlm. 42). Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktivitas tersebut. Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, dimana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan bisa

dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi), serta siswa tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada saat observasi dan wawancara singkat dengan Guru pendidikan jasmani, SMP Negeri 1 Cijeungjing terutama siswa kelas VIII ketika mengikuti pembelajaran penjas kurang bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran penjas karena sudah mengalami kelelahan, begitupun ketika peserta didik melaksanakan Upacara Bendera pada hari Senin. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal terutama prestasi dalam bidang Olahraga. Peserta didik yang memiliki kekurangan gerak akan mengakibatkan penurunan kebugaran jasmani dan juga dapat memicu penyakit lain seperti hipokinetik.

Penyakit hipokinetik ini adalah jenis penyakit yang berkaitan dengan kurangnya olahraga atau beraktivitas (*inactivity*) (Kusuma et al., 2019). Kebiasaan kurang beraktivitas fisik ini atau kurang berolahraga pada peserta didik ini tidak hanya terjadi di kota besar saja tetapi dengan seiringnya perkembangan juga ini mulai berdampak kepada peserta didik di daerah pedesaan menurut Kusuma et al., (2019) menjelaskan sebagian besar penduduk Indonesia 85% memiliki kesadaran yang kurang pada pentingnya beraktivitas fisik dan hanya 15% dari penduduk Indonesia yang sadar dalam pentingnya aktivitas fisik. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Cijeungjing kelas VIII dengan harapan mereka dapat terhindar dari segala penyakit, dapat meraih prestasi dan memiliki tubuh yang bugar dari aktivitas olahraga secara rutin. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Cijeungjing kelas VIII tahun Ajaran 2022/2023. Peneliti memilih sekolah SMP Negeri 1 Cijeungjing karena sekolah

tersebut merupakan sekolah alumni peneliti dan memiliki jarak dekat dengan rumah sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan observasi.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Cijeungjing Tahun Ajaran 2022/2023”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Peserta didik SMP Negeri 1 Cijeungjing kelas VIII tahun ajaran 2022/2023?”.

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:

1.3.1 Kebugaran Jasmani

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).

1.3.2 Profil

Kata profil Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “profil” adalah pandangan atau gambaran orang dari samping (tentang wajah orang). Profil menurut Paisal (2015:18) Profil adalah sebuah gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, benda, lembaga ataupun garis besar dari segi mana memandangnya.

1.3.3 Peserta Didik

Peserta didik menurut Ramli (2015) didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

1.3.4 Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Tes kebugaran pelajar nusantara adalah suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Indeks massa tubuh, V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, dan Pacer Tes.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri Cijeungjing.

1.5 Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian in, penulis berharap mendapat manfaat secara teoretis dan praktis:

1.5.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini diharapkan dan memberikan tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada, khusus teori pendidikan olahraga.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan metode penelitian ilmiah dan sumber, khususnya yang berkaitan dengan Tes Kebugaran Jasmani.
3. Dapat digunakan sebagai sumber bacaan yang baik untuk almamater atau semua pihak.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain:

1. Sebagai informasi dan masukan untuk tenaga pendidik khususnya guru pendidikan jasmani mengenai Profil kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Cijeungjing sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kebugaran peserta didik.
2. Sebagai bahan evaluasi bagi guru yang mengajar pendidikan jasmani agar mampu memperbaiki kebugaran jasmani peserta didik.