

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. Dari istilah tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis.

Menurut Cholik Mutohir dalam (Bangun, 2016) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga di Indonesia sangat beragam, baik di olahraga permainan maupun olahraga beladiri. Selain itu, olahraga juga masuk kedalam sekolah-sekolah, baik sebagai pembelajaran formal maupun non formal. Untuk pembelajaran non formal yang berkaitan dengan olahraga di sekolah biasanya disebut dengan ekstrakurikuler dan untuk pembelajaran formalnya disebut dengan Pendidikan Jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan Pendidikan.

Siedentop (Abduljabar, 2011) seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan,

pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani". Sedangkan Dauer dan Pangrazi (1989) dalam Kemendiknas (2011, hlm. 42) menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk setiap peserta didik.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bagian dari konsep pendidikan juga berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh J.B. Nash (Arifin, 2017) bahwa pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan aktivitas untuk mengembangkan fitness, organik, kontrol neuro-muscular, kekuatan intelektual, dan kontrolemosi. Dalam buku yang sama, Nixon dan Cozen mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan sistem aktivitas kekuatan otot untuk belajar, sebagai akibat peran serta dalam kegiatan ini.

Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran (Pendidikan) melalui aktivitas jasmanu (gerak) yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmanu, mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sportif dan kecerdasan emosional.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menambah waktu luang dari kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi tubuh manusia agar tetap melakukan aktivitas sehari-hari dan setiap melakukan aktivitas maupun kegiatan masih cukup semangat. Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur terpenting dalam peningkatan prestasi atlet, karena atlet memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mengalami kelelahan, baik dalam setiap yang dilakukan dalam latihan ataupun pertandingan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu

yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan misalnya, merokok atau mengkonsumsi alkohol. Faktor-faktor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2018) yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi setiap peserta didik di SMA At-Tajdid Tasikmalaya untuk melakukan berbagai aktivitas fisik baik di dalam sekolah maupun pada saat di latihan, sehingga para siswa dapat melakukan aktivitas tersebut secara maksimal dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani sangat penting sekali terhadap peserta didik. Setiap peserta didik pasti memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Menurut Kenneth H Cooper dalam jurnal (Djoko Pekik Irianto, 2018) menjelaskan bahwa setiap orang yang kebugaran jasmaninya paling baik memiliki cadangan energi yang paling besar, sedangkan orang yang kebugaran jasmaninya paling buruk memiliki cadangan energi yang minimal.

SMA At-Tajdid merupakan salah satu SMA yang cukup *favorite* di Kabupaten Tasikmalaya. Sekolah ini mempunyai beberapa ekstrakurikuler dan peserta didik yang sekolah di SMA At-Tajdid harus mengikuti minimal 1 ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Dibalik ekstrakurikuler juga, peserta didik masih banyak kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran. Secara keseluruhan peserta didik SMA At-Tajdid ini memiliki kegiatan yang padat, selain jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani satu kali dalam seminggu, mereka juga wajib mengikuti minimal satu ekstrakurikuler. Bahkan mereka juga dituntut agar mahir dalam penguasaan Bahasa Inggris. Aktifitas siswa di luar sekolah sangat padat yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, latihan di klub olahraga sesuai cabang masing-masing. Akibat hal ini maka aktifitas jasmani siswa dalam kehidupan sehari-hari sangat padat, situasi seperti ini akan sangat berpengaruh terhadap kualitas tingkat kesegaran jasmani siswa.

Engkos Kosasih dalam (Fikri, 2018) menyatakan, tercapainya tingkat kebugaran jasmani dan rohani pada setiap individu dapat dimanfaatkan sebagai sumber motivasi bagi setiap warga negara untuk berolahraga, maka akan tercapailah suatu bangsa yang sehat, kuat, dan kokoh.

Banyaknya kegiatan yang dilakukan peserta didik di SMA At-Tajdid Kabupaten Tasikmalaya ini maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang baru masuk tersebut harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Peserta didik yang baru masuk ke SMA At-Tajdid cukup banyak. Akan tetapi pada kenyataannya guru di SMA At-Tajdid belum pernah mengukur tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMA At-Tajdid Kabupaten Tasikmalaya. Pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh peserta didik. Karena kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga maupun akademik.

Setelah meninjau beberapa hasil dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA AT-TAJDID TASIKMALAYA”.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut. “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA At-Tajdid Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut:

- a. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018) yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.
- b. Menurut Oemar Hamalik (Afriansyah, 2019) menjelaskan bahwa Peserta didik merupakan salah satu komponen dalam pengajaran, disamping faktor guru, tujuan, dan metode pengajaran.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA At-Tajdid Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Mengacu kepada rumusan masalah yang diuraikan diatas, penulis memiliki manfaat dari penelitian ini antara lain :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan pustaka mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA At-Tajdid Tasikmalaya.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis dan khususnya untuk pembina, pelatih, pemain dan semua yang terlibat dalam pembelajaran di SMA At-Tajdid tasikmalaya.

c. Manfaat Empiris

Secara empiris penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat untuk SMA At-Tajdid Tasikmalaya dan semua elemen yang ada didalamnya yang terlibat.