

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

“Sekolah merupakan tempat dimana peserta didik menerima pendidikan dan pengajaran, sehingga dapat membuka pikiran dan wawasan peserta didik. Pendidikan dan pengajaran merupakan suatu proses yang sadar akan tujuan. Tujuan dapat diartikan sebagai usaha memberikan rumusan hasil yang diharapkan peserta didik setelah melaksanakan pengalaman belajar” Susana (2022). Tercapai atau tidaknya sebuah tujuan pengajaran dapat diketahui salah satunya adalah terlihat dari prestasi belajar yang diraih peserta didik tersebut. Dengan prestasi yang tinggi, para siswa mempunyai indikasi berpengetahuan yang baik Pangestu (2021). “Pembelajaran itu sendiri adalah kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran Gerry & Kingsley dalam Snelbecker seperti dikutip di” Sunhaji (2014), “pembelajaran disini bukan sekedar upaya untuk memberikan pengetahuan yang berorientasi pada target penguasaan materi (siswa lebih menghafal dari pada menguasai keahlian) yang diberikan gurunya, akan tetapi memberikan sebuah pedoman hidup yang akan bermanfaat bagi dirinya dan orang disekitarnya, pembelajaran juga memberikan hiburan kepada peserta didik agar bisa menjalankan aktivitas pembelajaran dengan menyenangkan bukan karena keterpaksaan di jelaskan dalam” Salsabila (2020). hal itu sudah di pertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan dengan mempertimbangkan aspek kognitif, sikap/afektif, dan sosial individu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan mendorong perilaku positif seperti disiplin, kejujuran, percaya diri, ketangguhan, kerjasama, dan saling membantu. Proses ini terstruktur secara sistematis dengan fokus pada pengetahuan tentang kesehatan, kegiatan fisik yang sehat, serta pengembangan sikap yang mendukung seperti kejujuran, disiplin, percaya diri, dan kerjasama. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya adalah bagian dari proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga untuk menciptakan

perubahan menyeluruh dalam individu, termasuk dalam aspek fisik, mental, dan emosional. Pendekatan dalam pendidikan jasmani dan olahraga melibatkan pandangan terhadap anak sebagai kesatuan yang utuh, yang memperhatikan kualitas fisik dan mentalnya secara bersamaan, bukan hanya sebagai entitas yang terpisah.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dianggap sebagai platform untuk mengembangkan dan mengeksplorasi keterampilan olahraga. Meskipun undang-undang telah ada, ini tidak menjamin bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya dalam konteks olahraga, selalu diimplementasikan dengan benar di semua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam prakteknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tercermin dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Olahraga Nasional, yang menegaskan pentingnya peran olahraga dalam pembangunan nasional yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwa olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat dan martabat seluruh bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Mengamati perkembangan dan pertumbuhan anak merupakan hal yang sangat penting karena mereka merupakan aset berharga dan merupakan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, pembinaan olahraga sejak dini merupakan langkah krusial dalam mempersiapkan generasi yang akan datang. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah memiliki peran yang tak tergantikan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan anak-anak, terutama mereka yang berada di tingkat sekolah menengah pertama. Kondisi fisik yang baik sangat penting bagi mereka untuk dapat menjalani berbagai aktivitas dengan optimal.

Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan untuk melakukan tugas-tugas dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Mempertahankan kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting bagi seorang siswa. Untuk menjaga

kebugaran ini, siswa perlu secara teratur berolahraga dan mengonsumsi makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Dengan demikian, siswa akan memiliki tingkat energi fisik yang tinggi, memungkinkan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas sekolah dan menggunakan pikiran serta tenaga dengan semangat. Tingkat kebugaran jasmani yang optimal sangatlah penting di lingkungan sekolah. Guru adalah mereka yang mengajar olahraga di sekolah, memiliki tanggung jawab untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan fondasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas mengajar. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi cenderung lebih mudah menjalani aktivitasnya. Sebaliknya, jika kebugaran jasmani buruk, hal ini dapat mengurangi semangat hidup dan kinerja karena tubuh tidak berfungsi dengan baik. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui berolahraga. Oleh karena itu, olahraga sebaiknya menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, karena tanpa aktivitas fisik yang cukup, kondisi fisik tidak akan mencapai optimalitas dan kesegaran yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMP Negeri 3 Tasikmalaya peneliti menemukan permasalahan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa terutama pada siswa/siswi yang mengikuti pelajaran penjas. Para peserta didik terlihat lebih cepat merasakan kelelahan dan mudah merasa lemas. Jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler juga tergolong rendah, mereka mengaku merasa malas dan tidak bersemangat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penjelasan di dalam latar belakang masalah di atas merupakan hal yang mendasari sebagai acuan pada peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 3 TASIKMALAYA”. Agar peneliti dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran peserta didik di SMP Negeri 3 Tasikmalaya.

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran rendah, namun penulis masih belum memiliki bukti yang secara empiris, maka dari itu penulis akan melakukan survei tingkat kebugaran pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari timbulnya masalah penafsiran, maka penelitian memberikan definisi tentang judul penelitian.

a. Pendidikan Jasmani

Pengertian pendidikan jasmani Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran yang relatif besar terhadap perkembangan perilaku siswa seperti aspek kognitif, afektif, dan khususnya aspek psikomotorik.

b. Kebugaran

Pengertian kebugaran Kebugaran jasmani adalah merujuk pada tingkat kesehatan dan daya tahan tubuh seseorang terhadap aktivitas fisik. Ini mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik tanpa merasa terlalu lelah atau kelelahan

c. Olahraga

Pengertian Olahraga Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Serta gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan masalah yang penulis teliti diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bahan bacaan, referensi, dan juga bahan masukan serta perbandingan yang dapat digunakan baik untuk penelitian-penelitian selanjutnya maupun untuk bahan ajar.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian dilaksanakan terhitung mulai dari bulan Agustus sampai dengan Desember 2024, dengan waktu penelitian terlampir. Catatan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap siswa di SMP Negeri 3 Tasikmalaya. Hasil tes diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar penyusunan pelatihan fisik yang sesuai.