

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar diseluruh dunia. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk berbagai tujuan, setiap negara didunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya.

Terlebih lagi negara maju dimana segala sesuatunya telah diambil alih oleh tenaga mesin. Apabila hal tersebut terus berlangsung dan tanpa adanya gerak dari tubuh manusia maka akan membuat tubuh menjadi lemah. Dengan lemahnya tubuh manusia lemah pulalah daya tahan tubuhnya, sehingga mudah untuk diserang suatu penyakit.

Kebugaran merupakan persoalan kehidupan, manusia yang tidak memiliki jasmani yang segar atau sehat tidak akan sukses didalam menyelesaikan tugas-tugasnya, bahwa dengan melakukan olahraga dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran pelakunya apabila dilakukan dengan teratur.

Bagi pemeluk agama islam olahraga sudah merupakan bagian dari kehidupan kesehariannya. Dalam melaksanakan ibadah sholat kita melakukan berbagai gerakan tubuh yang dipadukan dengan berbagai sikap tubuh. Gerak

tubuh yang menyerupai gerakan senam yaitu berdiri, mengangkat tangan, membungkuk, duduk, sujud serta gerakan mengangkat badan setelah setelah sujud sebagai gerakan menyerupai push up. Oleh sebab itu ibadah sholat sebagai olahraga yang baik serta mendapat keuntungan pahala dari Allah SWT.

Membiasakan pola hidup sehat dengan berolahraga akan mempunyai pengaruh yang sangat menguntungkan sekali seperti meningkatkan kapasitas kerja, fungsi-fungsi tubuh akan lebih baik dan resistensi terhadap penyakit. Untuk menjaga kebugaran yang baik diperlukan latihan yang teratur dan sungguh-sungguh, karena kebugaran itu sangat mahal harganya dengan badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat untuk melakukan segala aktivitasnya terutama di dalam dunia pendidikan.

Pendidikan merupakan salah satu solusi strategis yang dapat ditawarkan dalam memecahkan persoalan bangsa, baik langsung maupun secara tidak langsung, termasuk pendidikan dasar. Solusi strategis tersebut terwujud apabila didukung oleh pelaksanaan manajemen profesional yang memungkinkan terjadinya demokratisasi dan desentralisasi.

Pentingnya pendidikan jasmani dalam pola pendidikan di Indonesia telah dirumuskan oleh pemerintah berupa Undang-undang No. 20 tahun 2003. Khusus mengenai kurikulum pendidikan dasar dan menengah telah dirumuskan pada pasal 42 yang wajib memuat matapelajaran-matapelajaran sebagai berikut. (1) pendidikan agama, (2) pendidikan kewarganegaraan, (3) bahasa, (4) matematika, (5) ilmu pengetahuan alam, (6) ilmu pengetahuan sosial, (7) seni dan budaya, (8)

pendidikan jasmani dan olahraga, (9) keterampilan/kejuruan, dan (10) muatan lokal. Ditetapkannya pendidikan jasmani dan olahraga sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah telah membuktikan pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga diajarkan mulai tingkat SD hingga SLTA.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga telah menjadi bagian integral dari keseluruhan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sesuai dengan Hak Asasi Manusia (HAM), setiap individu memiliki hak kebebasan untuk beraktivitas secara fisik. Atas dasar itu, setiap individu memiliki hak akses terhadap aktivitas jasmani untuk pengembangan pribadi seutuhnya. Aktivitas jasmani merupakan sekolah kehidupan karena dapat mengajarkan nilai-nilai berupa keterampilan hidup dan nilai kebugaran yang esensial untuk kehidupan manusia. Oleh karena itu, aktivitas jasmani difasilitasi oleh institusi pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dari mulai taman kanak-kanak, pendidikan dasar, menengah hingga pendidikan tinggi. (Husdarta, 2007:2).

Setiap guru pendidikan jasmani di SMP perlu mengetahui, memahami, dan menghayati prinsip-prinsip pengelolaan pembelajaran. Lebih dari itu,

keterampilan dan kiat penerapan prinsip-prinsip Proses Belajar Mengajar (PBM) itu sangat menentukan pencapaian efektivitas pengajaran pendidikan jasmani.

Karakteristik guru yang berkinerja baik dalam PBM hendaknya mampu melakukan kegiatan belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kesulitan yang sedikit. Selain itu juga, efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kemahiran guru dalam merumuskan tujuan akhir pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani melalui aktifitas secara langsung dapat meningkatkan kebugaran peserta didik. Dengan kebugaran jasmani yang baik anak dapat melakukan aktifitas fisik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta daya tahan terhadap penyakit. Oleh sebab itu dalam beberapa kegiatan olahraga disisipkan atau secara langsung diberikan bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran siswa tersebut.

Sebagai contoh singkat bentuk latihan yang dapat diterapkan didalam proses kegiatan belajar mengajar berupa aerobik dan anaerobic yang terdapat pada materi atletik berupa lari jarak pendek (sprint) atau lari jarak jauh serta beberapa materi dalam pendidikan jasmani tersebut. Oleh sebab itu peran guru sangat penting untuk landasan pembentuk kebugaran siswa.

Sehubungan dengan peran guru dalam proses pendidikan jasmani dan kesehatan dalam suatu sekolah perlu di garis bawahi bahwa tujuan akhir dari pendidikan jasmani di suatu sekolah adalah menciptakan kebugaran jasmani bagi

para peserta didik. Sebab aktifitas belajar para peserta didik menuntut tingkat kebugaran yang jasmani yang prima.

Harus di akui dalam aktifitas belajar kita ataupun para peserta didik mempersiapkan dan menyusun tenaga seoptimal mungkin. Kegiatan belajar memang cenderung sebagai aktifitas otak. Padahal, aktifitas otak lebih cepat dan banyak menguras tenaga. Nah disinilah kita di tuntut untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai pengimbang aktifitas belajar kita.

Tanpa kebugaran jasmani yang prima tersebut aktifitas kita maupun para peserta didik akan menjadi lemah, kurang bersemangat bahkan menjadi loyo dan lesu. Bayangkan saja jika para peserta didik tidak mempunyai kebugaran jasmani yang baik sudah pasti proses kegiatan belajar mengajar tidak sesuai dengan apa yang di harapkan oleh guru dan lebih memprihatinkan pula nasib bangsa ini sebab mereka adalah penerus bangsa ini.

Sehingga inilah mengapa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikatakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Ingat pepatah Romawi kuno mengatakan “dalam tubuh yang sehat terdapat fikiran yang sehat” (men sana in corposerano).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas serta hasil pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses belajar mengajar di sekolah, terdapat siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang masih rendah. Oleh sebab itu kebugaran jasmani sangat perlu untuk meningkatkan dan menjaga proses kegiatan belajar mengajar para siswa dapat berjalan dengan baik. Jika tingkat

kebugaran jasmani para siswa sudah baik, maka akan tercapai kualitas manusia yang baik untuk masa depan suatu bangsa.

Namun kenyataan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri 2 Telaga belum mencapai tingkat kebugaran yang baik. Hal ini merupakan tantangan yang serius untuk di perhatikan baik dikalangan guru maupun semua yang mendukung program pendidikan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak pada uraian di atas, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran siswa di sekolah. Maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik maka proses belajar mengajar akan menjadi lebih baik pula
- 2) Apakah dengan adanya bentuk latihan aerobik dan anerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa?
- 3) Akankah dengan diberikan bentuk latihan aerobik dan anerobik ini akan membawa dampak positif terhadap perkembangan fisik dan kinerja para siswa?

- 4) Akankah dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik akan berdampak pada prestasi siswa dalam dunia pendidikan?

### **C. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka dalam penelitian ini dibatasi dan dirumuskan sebagai masalah inti yakni sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan dari latihan aerobik dan anaerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo?.

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dalam penulisan ini adalah: meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa di kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah dan mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori-teori

yang telah ada, yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

## **2. Manfaat praktis**

### **a) Manfaat Bagi Guru**

- 1) Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa
- 2) Guru memiliki variasi dalam strategi dan proses peningkatan kebugaran jasmani siswa.
- 3) Guru memahami perbedaan kebugaran jasmani siswa yang berdampak pada proses kegiatan belajar mengajar di sekolah.
- 4) Guru mendapatkan pengetahuan dalam menentukan model pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk menjaga kebugaran jasmani para siswa.

### **b). Manfaat Bagi Siswa**

- 1) Timbul usaha dari siswa untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran jasmani mereka.
- 2) Siswa berkembang kemampuan daya pikirnya tentang pentingnya manfaat kebugaran jasmani.
- 3) Siswa termotivasi untuk belajar pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan secara lebih baik.



- 4) Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan sadar akan pentingnya aktivitas yang dilakukan disekolah maupun diluar sekolah, sehingga dapat mengubah pola hidup agar menjadi lebih baik.

**c). Manfaat Bagi Sekolah**

- 1) Penelitian ini di harapkan bermanfaat dalam usaha meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa maupun komponen yang merupakan kunci terbentuknya kualitas sekolah. Jika tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat diharapkan prestasi siswa juga meningkat yang merupakan indikator tercapainya kualitas sekolah.
- 2) Penelitian ini diharapkan bermanfaat mengangkat citra lembaga pendidikan yang kreatif dan inovatif.
- 3) Sebagai masukan untuk menambah khasanah perpustakaan sekolah tentang peningkatan prestasi pendidikan jasmani dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

**d). Bagi Masyarakat.**

Dapat memberikan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan latihan aerobik dan anaerobik terhadap tingkat kebugaran yang dapat dijadikan wahana dalam pengembangan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah

**e). Manfaat Bagi Peneliti**

Sebagai pengalaman dalam usaha-usaha untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani siswa.