

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Kondisi tubuh setiap orang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama dan memiliki daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit, sehingga aktivitasnya tidak terganggu. Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya

status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Kebugaran jasmani mempunyai komponen terdiri dari beberapa macam dan semua unsur tersebut harus dipenuhi untuk dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Komponen-komponen tersebut diantaranya; daya tahan paru dan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas atau kelentukan, komposisi tubuh. Dari beberapa komponen kebugaran jasmani tersebut, daya tahan paru dan jantung atau kardiorespirasi merupakan penyumbang terbesar di dalam meningkatkan dan mempertahankan kebugaran atau kesehatan yang baik.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SMP Negeri 13 Gorontalo juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SMP Negeri 13 Gorontalo telah

mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SMP Negeri 13 Gorontalo, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMP Negeri 13 Gorontalo belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik.

Kebugaran jasmani yang baik 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 mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 13 Gorontalo yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani di SMP Negeri 13 Gorontalo. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SMP Negeri 13 Gorontalo belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- a) Perlunya peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 13 Gorontalo.
- b) Perlunya variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru di SMP Negeri 13 Gorontalo
- c) Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII, VIII dan IX di SMP Negeri 13 Gorontalo.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada Survei Tingkat kebugaran jasmani Siswa di SMP Negeri 13 Gorontalo.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 13 Gorontalo?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 13 Gorontalo.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara praktis dan teoritis.

##### **1.6.1 Manfaat Teoretis**

- a) Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
- b) Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- a) Bagi Siswa : Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
- b) Bagi Guru : Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjas orkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.
- c) Bagi Sekolah : Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

- d) Bagi Peneliti : Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi dan penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.
- e) Bagi Masyarakat : Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kebugaran jasmani.

