

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga berdasarkan kata asalnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh kaum bangsawan (Aristokrat) yaitu dari kata *field sport*, yang terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu dan dilakukan di waktu senggang. Berdasarkan hakekatnya olahraga adalah kegiatan otot besar dengan penggunaan energi tertentu untuk peningkatan kualitas hidup manusia. Dua arah perkembangan olahraga saat ini adalah olahraga sebagai pencapaian prestasi (olahraga prestasi) dan olahraga sebagai kegiatan rekreasi didalamnya tersedia kemungkinan-kemungkinan untuk dijumpainya kegiatan kesenangan dan keakraban dalam pergaulan.

Kegiatan dan kebiasaan berolahraga disemua lapisan termasuk SMP Negeri 1 Bone, sebagai suatu proses kegiatan yang harus berlanjut. Kegiatan olahraga ini perlu dimasalkan mulai dari siswa SMP Negeri 1 Bone terutama pada siswa, sebab dengan demikian kegiatan dan kegemaran berolahraga telah mulai tertanam.

Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam rangka mengembangkan prestasi maupun kebugaran jasmani olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga, anatomi, *massage*, *kinesionolgy*, ilmu *coaching* khusus, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan serta banyak lagi disiplin ilmu yang lain. Masalah peningkatan kebugaran jasmanidiberbagai sasaran yang ingin dicapai dalam pengembananagan kondisi fisik siswa akan membutuhkan waktu yang lama.

Ditengah masa pandemi penyakit yang ditimbulkan oleh *Novel Corona Virus* 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2, salah satu jenis

korona virus dimana penyakit ini telah menjadi pandemi ditahun 2019-2020 dan bahkan sampai sekarang ini, menuntut pihak Sekolah tidak melakukan kegiatan kerumunan Sejak merebaknya pandemi yang disebabkan oleh virus *corona* di Indonesia, banyak cara yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebarannya. Salah satunya melalui surat edaran Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease (Covid-19)* di sekolah atau dunia pendidikan melalui surat edaran tersebut memberikan instruksi kepada sekolah untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan siswa untuk belajar di rumah masing-masing. Dengan persebaran pandemi covid-19 yang begitu cepat melanda dunia hal ini menyebabkan guru dan siswa mau tidak mau berjuang dengan keadaan ini terutama siswa yang selalu setia dengansituasi sebelumnya dimana proses pembelajaran berlangsung dengan tatap muka, dengan bimbingan langsung bertemu fisik dengan proses dikelas menjadi suatu hal yang tidak bisa dilaksanakan lagi. Sehingga menuntut lebih maksimal lagi tugas siswa dalam meningkatkan kondisi fisik siswa.

SMP Negeri 1 Bone Kabupaten Bone Bolango sendiri untuk mengikuti perkembangan kesehatan jasmani terutama dimasa pandemi covid 19 ini, maka segala usaha kearah peningkatan kondisi fisiksiswa terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pihak-pihak yang terkait antara lain: Sekolah, Orang Tua, dan guru olahraga dalam meningkatkan fisik siswa .

Adapun observasi dilakukan pada siswa SMP Negeri 1 Bone yakni terdapat dua strategi pembelajaran yang diterapkan dalam masa pandemi yakni dengan cara Luar jaringan (Luring) dan Dalam Jaringan (Daring). Dari dua strategi ini menuntut siswa untuk selalu memperhatikan latihan kondisi fisik pada siswa Luring terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pola latihan kondisi fisik kearah yang lebih

profesional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik inilah yang akan melahirkan tingkat kebugaran jasmani yang tangguh dimasa yang akan datang.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa dalam mendukung proses belajar bagi sekolah SMP Negeri 1 Bone, khususnya bagi siswa siswa , karena siswa siswa pada usia anak berkembang banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugarann jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar dan bekerja lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik dilingkungan SMP Negeri 1 Bone maupun masyarakat. Model atau macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa terutama pada siswa di SMP Negeri 1 Bone merupakan bentuk upaya untuk meningkatkan fisik siswa dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa macam item tes fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa ada jeda atau masa istirahat. Tes dan pengukuran ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa yang ada di SMP Negeri 1 Bone, terutama siswa SMP Negeri 1 Bone yang. Mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik siswa, sehingga dengan kebugaran yang baik siswa dapat melakukan aktivitas diSMP Negeri 1 Bone dengan baik pula. Siswa menjadi tidak mudah lelah karena memiliki

daya tahan tubuh yang baik, maka diperoleh suasana aktivitas dan belajar yang kondusif dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Penerapan latihan rutin dan mengukur aktivitas kebugaran jasmani siswa tersebut hingga saat ini masih sangat jarang ditemui di SMP Negeri 1 Bone. Berdasarkan informasi yang diperoleh aktivitas fisik dilakukan hanya 1 kali dalam seminggu, padahal dilihat dari segi waktu dan kemudahan aktivitas fisiknya latihan fiki sangat efektif diterapkan di SMP Negeri 1 Bone terutama pada siswa . Dengan menggunakan sedikit waktu untuk menunjang kebugaran jasmani, yang tidak lebih dari 30 menit dalam sehari untuk pola latihan sangat cocok dilakukan di SMP Negeri 1 Bone. Terutama mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Untuk itu peneliti berinisiatif melakukan penelitian dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Bone.

1.2 Identifikasi Masalah

Beberapa pernyataan yang muncul sehubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa siswa yang ada di SMP Negeri 1 Bone adalah:

1. Bagaimana aktivitas latihan kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Bone?.
2. Apakah Latihan kebugaran siswa di SMP Negeri 1 Bone sudah sangat memadai?.
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bone?

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan pokok yang akan diteliti yaitu : Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bone Tahun Ajaran 2021

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1 Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bone Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian tentang survey tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bone, diharapkan mempunyai manfaat terhadap beberapa segi antara lain:

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani dimasa pandemi Covid 19. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

2. Manfaat Secara Praktis

1. Bagi SMP Negeri 1 Bone dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.
2. Hasil ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya dibidang kesehatan olahraga bagi SMP Negeri 1 Bone.
3. Sebagai masukan bagi siswa dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani siswa .
4. Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Ilmu keolahragaan pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang kebugaran jasmani.

1.6 Asumsi dan Keterbatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang salah dan tidak terlalu luas pengembangannya maka di dalam penelitian ini dijelaskan asumsi dan keterbatasan masalah sebagai berikut :

1. Asumsi

Dalam penelitian ini diasumsikan siswa SMP Negeri 1 Bone mempunyai Usia, Intensitas latihan, dan kemampuan yang relatif sama

2. Keterbatasan Masalah

Batasan penelitian diberikan agar tidak terjadi kerancuan dan perluasan penelitian. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa dalam penelitian ini hanya pada siswa SMP Negeri 1 Bone yang berusia 12-13 Tahun.

