

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah kebutuhan dasar manusia. Kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, kemajuan teknologi sekarang ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia.

Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang. Karena pada saat ini manusia semakin banyak tergantung pada alat atau mesin-mesin yang akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Perkembangan teknologi modern dewasa ini membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik. Tenaga pasif dan statis, baik jasmani maupun rohani tidak segar lagi sebagai akibat menghadapi persoalan dan pekerjaan yang dilakukan terus menerus dan membosankan.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani itu dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampilkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya

Pengertian Kesegaran Jasmani menurut Widiastuti (2015 : 13) adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang

menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Dalam menjalankan rutinitas sehari-hari, kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap orang apapun kegiatan dan profesinya, dari usia muda sampai orang tua karena dengan tingkat kebugaran jasmani, seseorang termasuk pelajar bisa melaksanakan aktivitasnya dengan baik dan lancar.

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi manusia. Kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Bagi seorang pelajar kebugaran jasmani sangat penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang pelajar akan mampu melakukan kegiatan belajarnya dengan baik pula. Tanpa tubuh yang bugar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan kegiatan belajar dengan baik. Sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Dengan kondisi badan yang bugar otak dan pikiran kita juga dalam kondisi yang baik dan bugar juga tentunya. Dalam keadaan bugar otak kita siap menerima, merekam semua pelajaran yang diberikan oleh guru, serta bisa fokus mengikuti pelajaran di sekolah. Jika kebugaran jasmaninya kurang otomatis otak dan fikiran kita pun akan terasa lelah serta malas berfikir karena keadaan tubuh yang lemah dan tidak segar sehingga biasanya akan menyebabkan ngantuk dan kurang fokus belajar.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, peneliti menemukan masalah pada sebagian siswa yang mengeluh lelah dan lemas pada saat jogging untuk pemanasan di pelajaran penjaskes, padahal mereka baru jogging beberapa putaran, selain itu ada juga guru mata pelajaran yang

lain memberikan informasi bahwa ada beberapa siswa yang sering mengantuk, terlihat lelah dan tidak bergairah cenderung malas dan tidak semangat untuk menerima pelajaran pada saat itu baru jam pelajaran ke-3.

Dari permasalahan yang ditemukan di lapangan, Peneliti merasa tertarik dan berkeinginan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX MTS AL-IHSAN Pondok Gede. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti, Analisa Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX MTS AL-IHSAN Pondok Gede.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

- a. Kebugran Jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas terntu dengan hasil yang optimal juga tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti
- b. Populasi yang di ambil adalah siswa kelas IX A MTS AL-IHSAN Pondok Gede
- c. Sample yang akan diambil adalah keseluruhan siswa kelas IX A MTS AL-IHSAN Pondok Gede

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Analisa Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX MTS AL-IHSAN Pondok Gede”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang sudah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX MTS AL-IHSAN Pondok Gede.

D. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian dikatakan berhasil apabila dapat memberikan manfaat, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat pihak-pihak yang berkepentingan, yaitu:

1. Kegunaan teoritis

Hasil Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui gambaran mengenai kesegaran jasmani pada siswa-siswi MTS AL-IHSAN Pondok Gede.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru Penjasorkes Sekolah :

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai masukan dan evaluasi untuk pembelajaran penjasorkes di sekolah MTS AL-IHSAN Pondok Gede.

b. Bagi Siswa :

Dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam melakukan segala aktivitas dan kegiatan didalam maupun diluar sekolah.

c. Bagi Peneliti :

Meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah dan terbiasa mengkajitau memecahkan suatu masalah secara ilmiah.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam judul skripsi ini, penulis perlu menjelaskan istilah yang digunakan dalam judul skripsi ini adalah :

1. Tes menurut Widiastuti (2015: 1) Tes secara umum adalah suatu alat pengumpulan data dan sebagai dasar penelitian dalam proses pendidikan, dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh anak didik sehingga menghasilkan nilai tentang tingkah laku.
2. Kesegaran Jasmani menurut Widiastuti (2015: 13) Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani atau dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.