

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa adanya kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan merupakan keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.

Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang. Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak. Sekolah merupakan sarana untuk anak belajar bergerak dengan mata pelajaran pendidikan jasmani.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani sangat diperlukan dan dibutuhkan dalam menjalankan aktivitas sehari – hari. Setiap manusia memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda dan tidak dapat di sama ratakan. Manusia dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik jika selalu melakukan olahraga yang seimbang.

Kelas Olahraga merupakan sebuah model pembinaan yang dilaksanakan di sekolah target yang melibatkan sekelompok siswa yang teridentifikasi “berbakat” olahraga (memiliki keunggulan olahraga) dalam lingkup sekolah.

Menurut penulis kelas olahraga adalah kelas khusus yang didirikan untuk siswa atau atlet yang memang memiliki bakat dan motivasi dalam bidang olahraga yang diminati masing – masing. Kelas olahraga ini lebih di prioritaskan kepada praktek-praktek olahraga tujuannya untuk menghasilkan bibit atlet baru dalam meraih prestasi. Oleh karena itu, sangat pentingnya peranan olahraga untuk anak tentunya dibutuhkan pembinaan yang baik dan berkesinambungan. Dalam olahraga di sekolah khususnya dalam kelas olahraga dimana kelas olahraga ini dikhususkan untuk siswa yang memiliki bakat lebih dalam olahraga dan dibina untuk menghasilkan prestasi – prestasi olahraga. Kebugaran Jasmani yang

dibutuhkan setiap anak berbeda-beda. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Dari uraian latar belakang di atas , peneliti mengadakan penelitian tentang permasalahan yang terjadi pada kelas olahraga dengan judul “ Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup”.

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Bagaimanakah Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup?”

2. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya waktu yang tersedia, maka penulis hanyamembatasi masalah sebagai berikut :

- a) Fokus penelitian ini hanya “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup”.
- b) Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas olahraga di SMPN 1 Citeureup sebanyak 37 siswa putra dan putri.
- c) Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Citeureup.
- d) Subjek penelitian ini di khususkan untuk siswa kelas olahraga.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang

diajukan, untuk itu tujuan penelitian adalah sebagai berikut : ingin mengetahui bagaimana “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup”

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan apabila permasalahan dalam penelitian dapat dipecahkan, maka ada beberapa manfaat yang diperoleh :

1. Manfaat Bagi Siswa

Memberikan informasi mengenai manfaat kebugaran jasmani.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat memberikan informasi tentang kondisi kebugaran jasmani siswa saat ini. Serta dijadikan sebagai bahan pertimbangan ataupun masukan untuk kebugaran jasmani siswa.

3. Manfaat Bagi Peneliti

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

E. Definisi Operasional

Dalam bagian ini penulisan di kemukakan definisi operasional yang digunakan atau yang menjadi kerangka acuan peristilahan dalam definisi operasional adalah sebagai berikut :

1. Profil

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan pandangan dari samping tentang wajah orang atau lukisan (gambar) orang dari samping. Sedangkan Hasan Sadly dalam (Zaluchu, 2019) menjelaskan profil sebagai tampang atau raut muka atau riwayat. Profil dapat dimengerti sebagai biografi atau kisah hidup yang tertuang dalam cerita manusia. Dari pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa istilah profil berkaitan dengan wajah, gambar diri, dan citra manusia.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan kegiatan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan adanya cadangan energi yang tersedia dia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Ilyas & Almunawar, 2020).

3. Siswa

Siswa merupakan pelajar yang duduk dimeja belajar setara sekolah dasar maupun menengah pertama (SMP), sekolah menengah keatas (SMA). Siswa-siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan untuk mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dunia pendidikan. Siswa atau pesetra didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri (Merpati et al., 2018)

4. Kelas Olahraga

Kelas Olahraga merupakan sebuah model pembinaan yang dilaksanakan di sekolah target yang melibatkan sekelompok siswa yang teridentifikasi “berbakat” olahraga (memiliki keunggulan olahraga) dalam lingkup sekolah (Mahendra, 2017).