

BAB 1

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. Dampak positif dari kemajuan teknologi ini adalah mempermudah manusia dalam memenuhi segala aspek kehidupan sedangkan dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani manusia.

Berdasarkan pemaparan dari guru pendidikan jasmani SMPN 12 Tambun Selatan mengatakan bahwa kebugaran jasmani khususnya bagi siswa kelas VIII dalam ekstrakurikuler futsal sangatlah penting. Mengingat bahwa siswa harus memiliki kebugaran jasmani yang bagus untuk melakukan aktivitas fisik yang berat dengan berlatih secara intens. Dalam kegiatan sehari-hari kebugaran jasmani siswa berbeda-beda setiap harinya. Menurut (Mubarok, 2015) Kebugaran jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha

menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktifitas jasmani.

Adapun untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia seutuhnya, tentu perlu mendapatkan dukungan berbagai faktor, diantaranya adalah faktor, tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik, maka perlu adanya aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, maka kebugaran jasmani bagi seseorang untuk mampu kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan. Dalam olahraga di sekolah tentunya para guru mengharapkan siswanya memiliki kebugaran jasmani yang baik, kebugaran jasmani dapat dibentuk melalui olahraga yang seimbang dan latihan yang cukup baik agar mampu memperbaiki kebugaran jasmani.

Kesehatan jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki kesehatan jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah (Saputra dkk., 2021).

Hasil observasi yang sudah peneliti lakukan ialah membuat suatu *quisioner* tentang bagaimana pentingnya menjaga kebugaran jasmani, banyak siswa yang antusias dalam menjawab *quisioner* tersebut dan ada beberapa siswa yang tidak antusias untuk menjawab pentingnya menjaga kebugaran jasmani itu sendiri, hasil *quisioner* dalam pertanyaan tersebut akan di olah dan menjadi suatu diagram di bawah ini:



Diagram 1. 1 Quisoner Pentingnya Menjaga Kebugaran Jasmani

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti mengadakan peneltian tentang permasalahan yang terdapat pada siswa kelas VIII dalam Pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan judul “PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka diberikan batasan masalah hanya pada PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN.

- a. Penelitian ini dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa kelas VIII pada Siswa SMPN 12 Tambun Selatan.
- b. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini sebanyak 350 siswa kelas VIII.

c. Penelitian ini dilakukan di SMPN 12 Tambun Selatan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka rumusan masalah yang digunakan adalah "bagaimanakah PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN?"

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 seperti apa “PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN ?”

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 meningkatkan 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

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam penelitian pengertian tidak keliru mengenai permasalahan yang muncul dalam penelitian yang dilakukan, maka pendiri akan menjelaskan beberapa istilah yang menyangkut hal-hal penting berkaitan dengan judul yang dipilih peneliti sebagai berikut.

1. Profil

Menurut (Ilyas & Almunawar, 2020) Profil merupakan pandangan masyarakat tentang karakteristik yang dimiliki perusahaan berkaitan dengan bidang usaha, resiko, karyawan yang dimiliki dan lingkungan perusahaan.

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa profil merupakan suatu gambaran keadaan seseorang ataupun garis besar dari segi mana memandangnya.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ramadhana & Prihanto, 2016). Selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan sistem kerja jantung dan paru-paru, sehingga metabolisme tubuh berjaladengan baik dan akhirnya memperoleh kebugaran jasmani

yang bagus (Zubaidah dkk., 2021)

3. Siswa

Siswa atau peserta didik merupakan mereka yang secara khusus diberi amanah oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pendidikan yang diselenggarakan di sekolah,, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, dan berpengalaman.” (Fikriyah & Bahagia, 2022)

F. Angapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak suatu pemikiran yang kebenerannya diterima oleh penyelidik, bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan anggapan dasar yang berbeda. (Tersiana, 2018) Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan tes kebugaran jasmani menurut (Fahrizqi dkk., 2020) Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, Yang mempunyai peran sangat penting dalam kegiatan atau aktifitas sehari- hari. Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktifitas siswa sehari- hari baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah.