

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok yang diinginkan setiap orang. Kebugaran jasmani dapat membantu orang tampil lebih energik atau antusias dan meningkatkan produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani saat ini sudah dikenal masyarakat luas, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan maraknya kegiatan olahraga yang semuanya bermula dari mengejar kebugaran jasmani. Perubahan juga dilakukan pada kurikulum Indonesia, menambah jam pendidikan jasmani dari dua jam seminggu menjadi tiga jam seminggu. (Darmawan, 2017).

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap orang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas fisik pada tingkat yang memadai tanpa kelelahan yang berlebihan. Menurut Mikdar (2016:45) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan tugas sehari-hari dan bekerja tanpa kelelahan yang berarti dan menyediakan cadangan energi tubuh untuk mengatasi beban kerja ekstra namun, kondisi fisik sekolah-sekolah ini sebenarnya masih kurang baik karena siswanya kurang aktif karena mudah lelah berolahraga dan kelebihan berat badan atau obesitas, yang membuat fisik mereka lemah dan kurang energi untuk melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Menurut Giriwijoyo (2017:43) "Kebugaran jasmani adalah tingkat dinamis kesehatan seseorang, yaitu kemampuan yang dasar untuk

keberhasilan misi ini yang akan dilakukan.

" Lebih lanjut menurut Giriwijoyo dan Zafar (2017:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan aktivitas jasmani dimana fungsi organ tubuh dapat disesuaikan dengan tugas fisik tertentu dan kondisi lingkungan yang harus dilakukan secara efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan, serta fungsi organ tubuh pulih sepenuhnya sebelum melakukan tugas yang sama keesokan harinya.

Krotee & Bucher (2017:59) menyatakan bahwa kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan perkembangan kognitif dan afektif dicapai melalui latihan. Oleh karena itu, jelas salah satu tujuan latihan adalah untuk mencapai kebugaran jasmani. Aktivitas fisik memiliki efek penting pada kebugaran fisik secara umum, latihan aerobik secara teratur mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh. Ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik menjadi dua kategori: aktivitas fisik terstruktur olahraga dan aktivitas fisik terstruktur non-olahraga. (Ruhayati dan Fatmah, 2021).

Pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik dan benar terbukti memberikan dampak yang signifikan bagi siswa. Partisipasi siswa dalam kelas pendidikan jasmani meningkatkan keterampilan jasmani yang sangat berguna dalam kegiatan sehari-hari. (Kerr, *et al*, 2022:10)

Pada dasarnya kegiatan belajar mengajar merupakan proses interaktif atau hubungan timbal balik antara guru dan siswa di dalam kelas. Guru tidak hanya memberikan materi pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi penulis saat mengamati guru pada saat praktik mengajar materi kebugaran

jasmani. Kebugaran jasmani siswa kelas VII-1 banyak yang masih berada di bawah rata-rata kelas lainnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis perlu mengkaji lebih detail tentang upaya peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani, maka penulis disini merumuskan judul penelitian ini. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani pada siswa kelas VII-1 di SMP Nurul Islam Jakarta Utara.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dengan latar belakang permasalahan yang dikemukakan di atas, maka permasalahan yang muncul dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a) Penelitian hanya membahas kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar materi kualifikasi Kelas VII-1 SMP Nurul Islam Jakarta Utara. Penelitian menggunakan siswa-siswi kelas VII-1.
- b) Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindak Kelas (PTK).

2. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang keterbatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perlu dirumuskan pokok permasalahannya agar dapat dicari cara mengatasi pembelajaran dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Rumus masalahnya adalah sebagai berikut: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran

Jasmani Melalui Olahraga Tradisional Pada Siswa Kelas VII-1 di SMP
Nurul Islam Jakarta Utara.

C. Tujuan Penelitian

Mengubah tujuan menjadi tindakan sangat penting sebagai tolok ukur yang dapat dicapai. Memiliki tujuan membuat langkah-langkah kegiatan menjadi lebih mudah sehingga tetap berada dalam koridor menunggu penyelidikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah upaya peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani siswa kelas VII-1 SMP Nurul Islam Jakarta Utara berhasil.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru

Guru mengetahui cara mengaplikasikan materi pembelajaran yang diberikannya kepada siswa dengan metode yang tepat, guru melihat kemampuan siswa, guru dapat menawarkan pembelajaran dan siswa mengetahui cara menyerap dan menerapkannya dengan baik.

2. Bagi Siswa

Dengan meningkatkan kreativitas dan keberanian siswa untuk memberikan umpan balik terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung, maka siswa dapat membangun kerjasama siswa yang baik dan meningkatkan hasil belajar baik dari segi kognitif, afektif maupun psikomotorik.

E. Definisi Operasional Variabel

1. Upaya

Upaya adalah usaha yang mengarahkan tenaga dan pikiran untuk mencapai tujuan. Upaya juga berarti usaha, usaha untuk mencapai tujuan,

memecahkan masalah, mencari jalan keluar.

2. Kebugaran

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres fisik yang disebabkan oleh aktivitas sehari-hari. Kebugaran adalah kebutuhan yang harus dipenuhi seseorang agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

3. Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi.

4. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah keterampilan yang diperoleh siswa melalui kegiatan belajar. Dengan kata lain hasil belajar adalah afektif, kognitif, dan psikomotor.