BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Apabila kualitas sumber daya manusia baik maka kehidupan di bumi ini menjadi lebih baik sehingga produktivitas tinggi, akan tetapi sebaliknya. Jika sumber daya manusia buruk maka kehidupan di bumi ini menjadi buruk. Pernyataan dari UNESCO (2017) perubahan mendasar diperlukan dalam cara kita memikirkan peran pendidikan dalam pembangunan global, karena memiliki dampak katalitik terhadap kesejahteraan individu dan masa depan dunia kita. Oleh karena itu pendidikan dapat dan harus berkontribusi untuk visi baru tentang pembangunan global secara berkelanjutan (UNESCO, 2017). Artinya pernyataan tersebut dijelaskan begitu pentingnya peran pendidikan dalam peningkatan kualitas kehidupan secara global.

Setiap negara memiliki caranya masing-masing dalam melaksanakan pendidikan. Di Indonesia dasar acuan pendidikan berakar dari dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 (UUD 1945) alenia keempat yang berbunyi “mencerdaskan kehidupan bangsa”. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional. Adapun tujuan pendidikan nasional yaitu pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang

Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah). Artinya tujuan pendidikan di Indonesia meliputi nilai-nilai luhur yang ada dalam Pancasila dan UUD 1945.

Sistem pendidikan di Indonesia di atur oleh kebijakan kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani atau disebut physical education (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Sebab secara teoritik pendidikan jasmani dianggap sebagai komponen wajib pendidikan anak. Artinya Pendidikan jasmani sangat penting dalam proses pembelajaran hingga penguatan karakter dan fisik siswa.

Peran Pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada badan saja namun secara lebih dari itu, hal tersebut didukung oleh teori dalam Pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan Pendidikan jasmani dalam meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dan dalam mengajar murid untuk mengelola risiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan (Mustafa, 2022). Artinya Pendidikan jasmani memang berkontribusi penuh dalam pembentukan perkembangan dalam tiap individu

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pembelajaran yang dicapai melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mempromosikan tidak hanya fisik tetapi juga perkembangan mental, emosional, dan sosial siswa melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang, Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran siswa serta apresiasi mereka terhadap sikap, nilai-nilai mental, emosional, spiritual, dan sosial, dan pilihan gaya hidup sehat. Melalui aktivitas fisik, permainan, dan latihan yang terstruktur, terarah, dan terencana, pendidikan jasmani memberi anak kesempatan untuk terlibat secara aktif dalam berbagai pengalaman belajar (Ernailis, 2016).

Pendidikan jasmani, sebagai salah satu komponen integral dalam kurikulum sekolah, memegang peran penting dalam pendidikan menyeluruh dengan fokus pada aktivitas fisik. Lebih dari sekadar mata pelajaran, Pendidikan jasmani merefleksikan sebuah proses pembelajaran yang

mengajarkan tentang gerakan dan belajar melalui gerakan itu sendiri (Faridah,2016). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mengenalkan pengetahuan tentang gerak dan olahraga, tetapi juga menjelaskan faktor-faktor Kesehatan yang mempengaruhi, membekali keterampilan gerak fisik dalam konteks olahraga, dan menanamkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai satu kesatuan yang utuh. Hal ini mengarah pada upaya untuk membentuk siswa yang memiliki kesadaran akan esensi kebugaran jasmani (Erwansyah, 2016 & Prabowo,2022).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) hadir sebagai satu-satunya bentuk pembelajaran fisik di lingkup pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan individu secara komprehensif, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Namun, situasi di mana PJOK diabaikan pada tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), terutama pada tingkat kelas XII, telah menarik perhatian. Hal ini dipicu oleh keluarnya peraturan PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 pada tanggal 7 Juni 2018 yang menghapus kewajiban penyelenggaraan mata pelajaran PJOK di kelas XII. Namun, dampak dari tindakan ini sangatlah serius mengingat pentingnya olahraga dalam membentuk aspek psikologis dan sosial remaja secara positif (Pratiwi et al., 2023). Lingkungan sekolah sepatutnya menjadi wadah ideal untuk mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik, dan penghilangan mata pelajaran PJOK berpotensi menghambat perkembangan tingkat kebugaran siswa (Pratiwi et al., 2023).

Dalam pernyataan diatas pada intinya dalam tidak adanya mata pelajaran PJOK dampak yang ada dalam diri siswa terutama siswa kelas XII adalah kurangnya konsentrasi siswa, mengantuk saat guru menerangkan bahkan lemas.

Penghilangan mata pelajaran PJOK pada tingkat SMK, khususnya kelas XII, pastinya akan berdampak langsung pada kondisi fisik siswa. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk dalam lingkup pembelajaran di kelas, konsekuensinya menjadi signifikan. Kondisi fisik yang sehat mampu memberikan motivasi kepada siswa untuk terlibat dalam proses belajar, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap prestasi akademis mereka (Rivai, 2022). Pada intinya dampak penghilangan mata pelajaran PJOK dikelas XII sangat berpengaruh, maka dari itu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani dapat dilihat sebagai kesiapan fisik seseorang untuk menjalani rutinitas harian tanpa merasakan kelelahan berlebihan dan tetap memiliki cadangan energi (Darmanto et al., 2022 Mukhlis et al., 2020). Dengan semakin baiknya kebugaran jasmani seseorang, kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan aktivitas sehari-hari juga semakin meningkat (Gunarsa & Wibowo, 2021, Sepriadi, 2017). Kebugaran jasmani bukan hanya menjadi faktor penentu kesehatan tetapi juga merupakan elemen penting dalam menunjang ketahanan tubuh (Bryantara, 2016).

Kebugaran jasmani yang baik dapat menjadi salah satu indikator sehat seseorang. Karena bila kebugaran jasmani baik, maka presentase sehat orang tersebut akan lebih besar (Pratiwi et al., 2023). Artinya apabila kebugaran

jasmani baik maka kesanggupan manusia dalam menerima beban dan menjalani rutinitas serta aktivitas lainnya tidak akan menimbulkan kelelahan yang berlebih.

Dalam 24 jam manusia bergerak untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan menjalankan rutinitas sehari-hari. Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan kebutuhan anak yang dimana kebugaran jasmani memberikan peran besar untuk memenuhi rutinitas anak melalui pengembangan kebugaran jasmani, seorang anak akan lebih siap dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari. Kebugaran jasmani pada anak juga berperan penting dalam mengoptimalkan fungsi tubuh anak. Keseimbangan, reaksi dan kordinasi dalam komposisi tubuh dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jajasmani seseorang. Selain itu, beberapa komponen seperti daya tahan kardiovaskular serta daya tahan otot jugadipengaruhi oleh kebugaran jasmani. (Hardiansyah & Syampurma, 2017).

Dengan adanya latihan teratur dan terstruktur pada anak maka akan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani juga dapat terbentuk dari kondisi dan rutinitas yang anak lakukan dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini berdampak terhadap anak dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka hal ini dapat membuatnya terhambat dalam proses pembelajaran sehingga dapat mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yang kurang maksimal (Adziman et al., 2017). Banyak hal yang harus diperhatikan dalam perkembangan kebugaran jasmani anak, sekolah sebagai sarana pembelajaran dapat memberikan pembelajaran penjas dengan tujuan meningkatkan

kebugaran jasmani. Selain pada pembelajaran, kebugaran jasmani juga dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler (Wirnantika et al., 2017)

Pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya melalui ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler juga memiliki tujuan selain pengembangan kebugaran jasmani yaitu mengembangkan potensi yang anak miliki agar menjadi anak yang kreatif, mempunyai sikap disiplin, rasa tanggung jawab, serta beretika dalam mengembangkan kebugaran dan pembentukan fisik yang sehat (Rosadi, 2017). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam kelangsungan hidup manusia, agar jasmani dan kesehatannya terjaga baik (Hartanto et al., 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK sebagai dampak dari penghapusan mata pelajaran PJOK di kelas XII SMK. yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Kelas XII Manajemen Perkantoran Di SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi”

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identitas masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penulisan dalam penelitian ini maka dibuat batasan masalah. Adanya pembatasan masalah dari pokok permasalahan ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Kelas XII Manajemen Perkantoran Di SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi

2. Rumusan masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dan batasan masalah pada penelitian ini maka rumusan masalahnya adalah untuk mengetahui dampak kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Kelas XII Manajemen Perkantoran Di SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi ”

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis

1. Secara Teoritis :

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XII Manajemen Perkantoran SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan kebugaran jasmani siswa SMK Kelas XII SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa

Diharapkan akan lebih semangat dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani atau olahraga lainnya.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan mata pelajaran olahraga di kelas XII bisa diadakan kembali.

c. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai pembelajaran dan penerapan dibangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK kelas XII di SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi.

E. Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan memudahkan penjelasan istilah-istilah penelitian, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.:

1. Kebugaran Jasmani

Menurut Setiawan, R. (2021) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan kondisi fisiknya saat melakukan tes kebugaran jasmani yang meliputi tes laricepat 60 meter, gantung angkat tubuh (pull up) untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk (sit up), tes loncat tegak (vertical jump), dan lari 1200 meter putra /1000 meter putri. Pada penelitian ini kebugaran jasmani yang akan di tes

adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang.

2. Analisis

Menurut (Studi et al., 2021) Analisis adalah suatu kegiatan untuk melihat, menilai dan menyimpulkan suatu penelitian yang dilakukan kepada suatu objek untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh orang tersebut. Pada penelitian ini analisis yang dimaksud adalah ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan dilanjutkan dengan membuat data atau kesimpulan berdasarkan data yang sudah didapat.