

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.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional. Selain meningkatkan kebugaran jasmani pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Keberhasilan siswa dalam belajar dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, makanan yang bergizi, dan kondisi tubuh yang baik. Kondisi tubuh yang baik apabila tingkat daya tahan

aerobiknya baik. Tingkat daya tahan aerobik yang baik dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur Depdinas, (Setiawan dkk., 2020)

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes kebutir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik ,dengan urutan pelaksanaan tesnya.

Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) bisa diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pemberian beban fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Beban fisik yang dimaksudkan di sini adalah berbagai pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Selain itu kebugaran jasmani sering disebut sebagai sesuatu keadaan ketika tubuh memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Dalam beberapa penelitian sebelumnya bahkan aspek kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi dalam performa olahraga. Bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani di dalamnya (Hidayatullah, 2018) Selain dalam olahraga prestasi kebugaran jasmani juga menjadi perhatian bagi pembelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat Afriwardi 2011(dalam Huda, 2015).

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun derajat yang rendah. Demikian juga dengan siswa SMP Negeri 234 Jakarta. Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran (penjasorkes) diketahui pada siswa kelas VIII SMP Negeri 234 Jakarta mereka mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Yang dimaksud kondisi kebugaran adalah kondisi siswa yang dalam mengikuti aktivitas disekolah baik pelajaran praktik maupun kegiatan pelajaran di dalam kelas. Dari hasil observasi ini juga diperoleh bahwa siswa kelas VIII memiliki keaktifan belajar yang baik didalam proses pembelajaran dalam kelas. Hal ini yang membuat peneliti memilih siswa kelas VIII SMP Negeri 234 Jakarta.

Siswa Sekolah Menengah pertama (SMP) merupakan individu yang sedang mengalami transisi terutama dalam perilaku yang di pengaruhi oleh perkembangan psikologis dan sosial. Masa ini tergolong pada masa menuju remaja, sehingga pertumbuhan dan perkembangannya sesuai dengan tugas jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlu (Sadly, 2014) 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 diprioritaskan pada praktik-praktik olahraga dengan tujuan 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 VIII, di mana kelas VIII 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).

Melihat permasalahan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di sekolah SMPN 234 Jakarta, peneliti tertarik untuk membuat suatu program latihan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan beberapa 6 tes yang perlu dilakukan oleh siswa kelas VIII dengan menggunakan metode kebugaran jasmani. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti tentang efisiensi metode tes yang digunakan untuk melatih kebugaran jasmani. Melalui penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pengertian tentang metode tes yang efektif dan efisien dalam melatih kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII di SMPN 234 Jakarta.

Dari uraian latar belakang di atas, peneliti mengadakan penelitian tentang permasalahan yang terjadi pada kelas olahraga dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 234 Jakarta.”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

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

- a) Fokus penelitian ini hanya “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Kelas VIII SMPN 234 Jakarta”.

- b) Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 234 Jakarta sebanyak 64 siswa putra dan putri.
- c) Penelitian ini dilakukan di SMPN 234 Jakarta.

Subjek penelitian ini di khususkan untuk siswa kelas VIII.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 234 Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang 5 diajukan, untuk itu tujuan penelitian adalah sebagai berikut : ingin mengetahui bagaimana “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 234 Jakarta”.

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

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

3. Manfaat Bagi Peneliti

Meningkat kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah dan terbiasa menjadi 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. Tingkat

Secara pasti tingkat kebugaran jasmani hanya dapat dilakukan melalui tes dan pengukuran yang dilakukan setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam baik cara maupun jenis keterampilan yang diteskan. Tes dan pengukuran kebugaran jasmani seseorang harus memperhatikan tingkat fisiologis dan penurunan fungsi tubuh. Tes dan pengukuran kebugaran jasmani juga harus dapat mengevaluasi status kesehatan, laju penambahan umur, dan tidak boleh menyebabkan cedera (Arifandy dkk., 2021).

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 VIII

Kelas VIII 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).