

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Kebugaran jasmani menjadi sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik.

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Winda Prasepty dkk (2017:206) menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian. Aktivitas olahraga

sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Pratiwi dkk, 2013:33).

Zainul Arifin (2018:22) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolah. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. Salah satu caranya adalah aktivitas olahraga.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 18 Banda Aceh.

SMP Negeri 18 Banda Aceh merupakan salah satu sekolah favorit dan banyak diminati masyarakat Banda Aceh. Dikatakan favorit, karena sekolah ini memiliki fasilitas yang memadai, kualitas guru yang baik, kualitas lulusan yang baik, lingkungan yang kondusif dan mudah dijangkau. Selain itu, terlihat setiap tahun banyaknya masyarakat yang mendaftarkan anaknya khususnya yang tinggal di sekitaran Gampong Kota Baru, Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh, akan tetapi sangat disayangkan sekolah tersebut tidak memiliki lahan yang luas untuk kegiatan

olahraga sehingga dikhawatirkan tidak berjalan dengan efektif kegiatan-kegiatan dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) yang dilakukan.

Menurut hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh para siswa dan sekolah SMP Negeri 18 Banda Aceh diantaranya sebagai berikut:

1. Senam Pagi. Senam pagi merupakan salah satu aktifitas olahraga yang dapat memberikan manfaat yang sangat berarti bagi setiap siswa untuk memperoleh stamina serta kebugaran jasmani yang baik dan senam pagi juga dapat menimbulkan efek yang positif untuk nilai tambahan belajar siswa selain itu senam pagi juga menjadi sebuah aktifitas olahraga yang dapat dijadikan untuk perlombaan pada ekstrakurikuler dan event perlombaan olahraga yang diadakan oleh pihak-pihak tertentu seperti dispora dll. Namun dalam hal ini di SMP Negeri 18 tidak diadakan atau diprogramkan kegiatan tersebut, sehingga para siswa tidak mendapatkan stamina serta tidak memiliki kemampuan dan pengetahuan tentang senam pagi.
2. Kurangnya Lapangan Olahraga. Lahan atau lapangan olahraga juga mempengaruhi kegiatan aktifitas olahraga bagi siswa yang melaksanakan kegiatan belajar PJOK, Hal ini dimana lapangan merupakan salah satu penunjang yang sangat diperlukan untuk melaksanakan aktifitas olahraga, namun SMP Negeri 18 Banda Aceh yang mana pada saat ini sedang melakukan renovasi serta pembangunan gedung-gedung untuk keperluan sekolah sehingga mengakibatkan terhambatnya kegiatan olahraga disekolah tersebut, sehingga kegiatan belajar mengajar PJOK hanya dilakukan didalam ruangan saja, dikhawatirkan ini akan

menjadi hal yang sangat buruk bagi kesegaran jasmani siswa, ditambah dengan persoalan dimana pada saat ini siswa mulai terbiasa dengan gejed atau hanpond dan mulai lalai dengan aktifitas olahraga.

3. Kurangnya Guru PJOK. Guru merupakan pemeran utama bagi siswa sekolah dasar serta sekolah menengah yang mana adalah pemeran aktif untuk mengajarkan berbagai bidang dan struktur tentang pendidikan jasmanai dan olahraga, tanpa didasari oleh seorang guru siswa akan merasa kebingungan saat melakukan pembelajaran olahraga baik didalam ruangan maupun dilapangan. Di SMP Negeri 18 Banda Aceh pada saat ini hanya memiliki dua orang tenaga mengajar atau guru, sehingga guru tersebut tidak memiliki waktu yang cukup untuk memberikan pelajaran pendidikan jasmani kepada setiap kelas disekolah tersebut, hal demikian juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa disekolah.

Peneliti melakukan wawancara pada guru yang mengajar PJOK di SMPN 18 Banda Aceh, ternyata dalam pembelajaran PJOK belum pernah melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) khususnya pada siswa kelas VII, sehingga belum bisa diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa di kelas VII SMPN 18 Banda Aceh. Guru PJOK di SMPN 18 Banda Aceh mengakui tidak cukup waktu untuk melakukan TKJI pada siswa kelas VII ditambah dengan kurangnya jumlah guru pada bidang keolahragaan atau guru PJOK yang mana hanya berjumlah dua oranga guru atau tenaga kerja, guru beralasan bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam kegiatan pembelajaran yang mereka ajarkan sehari-hari.

Mengingat pentingnya akan kebugaran jasmani maka peneliti ingin mengetahui kondisi kebugaran siswa kelas VII dan sesuai dengan hasil observasi dan wawancara di atas maka peneliti ingin melaksanakan penelitian tentang **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 18 Banda Aceh”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Belum pernah dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas VII.
2. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa kelas VII.
3. Kegiatan senam di SMPN 18 Banda Aceh masih sangat minim dilakukan.
4. Belum tersediannya data base dan aktivitas kegiatan yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 18 Banda Aceh.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMP Negeri 18 Banda Aceh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 18 Banda Aceh?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 18 Banda Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki hasil yang bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

a. Bagi guru,

Dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

b. Bagi siswa

Diharapkan setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya anak lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kebugaran jasmani anak.

d. Bagi peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam tes kebugaran jasmani dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.

1.7 Definisi Operasional

Menurut Creswell (2012:63) definisi operasional adalah pemaknaan suatu variable secara khusus dan didasari oleh referensi yang tepat. Dari pengertian definisi operasional tersebut, dapat disimpulkan bahwa definisi operasional merupakan definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang dapat diamati. Definisi operational dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut.

1. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan (Irianto, 2012:1). Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti (Widiastuti, 2015:13).

Kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian adalah kemampuan siswa SMPN 18 Banda Aceh khususnya siswa putra kelas VII untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kesungguhan, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang.

2. Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (12-15 tahun) dan umumnya paling banyak ditemui adalah berkisar antara 13-15 tahun. Siswa SMP yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa yang bersekolah di SMPN 18 Banda Aceh yang saat ini duduk di kelas VII khususnya siswa berjenis kelamin laki-laki.