

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah Kebugaran jasmani. Menurut Wirnantika, Pratama, & Hanief (2017, p. 3) kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi Olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

Menurut (Mulya & Agustriyani, 2019, p. 9) tujuan Pendidikan jasmani adalah meningkatkan taraf Kesehatan anak yang baik dan Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, secara umum tujuan pendidikan jasmani yang di ajarkan disekolah adalah untuk mencapai pendidikan secara keseluruhan, Adapun beberapa komponen yang mencakup tujuan Pendidikan jasmani, yakni

- a) kompoenen organik, merupakan gambaran tujuan aspek fisik, dan psikomotor yang harus dicapai pada setiap proses pembelajaran, yang meliputi; kapasitas fungsional dari organ-organ seperti daya tahan jantung dan otot
- b) komponen neuromuskuler, merupakan gambaran tujuan yang diliputi aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang disadari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.
- c) kompoenen intelektual, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan kognitif
- d) komponen emosional, merupakan gambaran yang dapat di padankan dengan afektif.

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah Kebugaran jasmani. Menurut Wirnantika, Pratama, & Hanief (2017, p. 3) kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi Olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

Kebugaran jasmani adalah hal yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebih bahkan tidak menimbulkan masalah kesehatan. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Satria & Masrun, 2020, p. 93).

Kebugaran jasmani tidak hanya dibutuhkan oleh atlet-atlet olahraga, akan tetapi juga dibutuhkan oleh semua orang untuk dapat melaksanakan tuntutan tugas fisik setiap harinya. Secara umum kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan tetap merasa bugar pada keesokan harinya untuk melakukan tugas fisik berikutnya. Kebugaran jasmani atau Physical Fitness dapat diterjemahkan dalam istilah-istilah lain misalnya: kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesamaptaan jasmani. Secara harfiah arti Physical Fitness ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Tetapi Fit juga dapat berarti sehat, sehingga Fitness dapat berarti kesehatan atau dapat diartikan sebagai kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani (Giriwijoyo & Sidik, 2012).

Pada era peralihan *covid 19* ini dan pembelajaran sebelumnya dilaksanakan secara *daring* . “Sesuai dengan Surat Edaran Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam

masa darurat penyebaran *Coronavirus Disese (Covid-19)* terkait proses belajar menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh, setelah pembelajaran daring dari tahun 2020 dan baru diberlakukan pembelajaran luring pada tahun 2022, sehingga membuat siswa lebih memilih bermain gadget ketimbang melakukan aktivitas fisik dan dibarengi dengan Perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi mengakibatkan perubahan sifat dasar alamiah manusia yang aktif bergerak tergantikan oleh aktivitas gadget, video games membuat masyarakat semakin jarang untuk bergerak sehingga berdampak pada penurunan aktivitas fisik (Kusuma, Syafei, & Rilastiyo, 2019, p. 187)

Pada saat melakukan wawancara singkat dengan guru olahraga SMA Negeri 1 Cijeruk penulis mendapatkan informasi mengenai kebugaran siswa SMA Negeri 1 Cijeruk terkhusus nya siswa kelas 11 pada saat mengikuti mata pelajaran olahraga cenderung banyak mengalami kelelahan, Kelelahan tersebut bisa terjadi karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik pada masa sekolah daring. Pada saat itu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih cenderung mengutamakan teori, sebab pada saat itu ada kebijakan pemerintah yang memberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), sehingga siswa tidak banyak melakukan aktivitas fisik di luar ruangan

Permasalahan dalam penelitian ini kurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani para siswa karena peralihan dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring, dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel kelas 11 karena pada kelas 11 ini dari awal masuk sekolah sma, baru memulai pembelajaran luring/tatap muka pada saat kelas 11, sehingga di rasa perlu untuk diketahui tingkat kebugaran jasmani para siswa yang baru memulai pembelajaran luring pada kelas 11 semester 1 tahun 2022 di SMA Negeri 1 Cijeruk, Pada Penelitian ini peneliti akan fokus pada 1 SMA yang berada di Kecamatan Cijeruk yang beralamatkan di Jl. K.H.Halimi, Cibadak Khongbu, Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16740, pada SMA Negeri 1 Cijeruk ini juga memiliki ekstrakurikuler olahraga hanya 4 diantaranya: voli, futsal, pencak silat dan taekwondo.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah bagaimana profil kebugaran jasmani pada siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Cijeruk.

1.3.Definis Operasional

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Profil Menurut Pusat Bahasa Depdiknas dalam (Asmana, Laili, & Ardiyansah, 2018)''Profil adalah gambaran, sketsa, atau penjelasan tentang sesuatu data yang akan di deskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu''.
2. Kebugaran jasmani menurut Yusuf (2018, p. 1) pengertiannya yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain. Berarti maksud dari kebugaran pada penelitian ini yaitu sehat atau kesegaran sedangkan jasmani ialah tubuh atau badan.

1.4.Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Cijeruk.

1.5.Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini maka penulis berharap mendapat manfaat secara teoritis dan praktis :

- 1) Secara teoritis

- a) Hasil penelitian di harapkan mampu untuk menjadi sumber bacaan yang relevan.
 - b) Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap kondisi tingkat Kebugaran Jasmani seorang siswa maupun atlet.
- 2) Secara praktik
- a) Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang Tingkat Kebugaran jasmani untuk menunjang peningkatan kualitas diri.
 - b) Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada Siswa SMA, terutamapelatih dan guru olahraga dalam menunjang kondisi fisik siswa dan menunjang terhadap prestasi Olahraga.