

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah suatu cara yang dilakukan suatu bangsa dalam upaya menaikkan mutu serta kualitas masyarakat yang terdapat di dalamnya. Melalui suatu proses pendidikan, diharapkan bisa membentuk insan-insan yang unggul dalam hal pengetahuan serta baik dalam berperilaku sosial. Pendidikan pula berperan pada memajukan suatu negara dalam aspek kualitas hidup masyarakat yang ada di dalamnya, sehingga masyarakat tadi diharapkan mampu mendapatkan sesuatu yg bermanfaat dari proses pendidikan tersebut.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan pada setiap satuan pendidikan, mulai dari taraf dasar sampai taraf menengah atas seperti yang tertuang dalam Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1. Pendidikan jasmani ialah sebuah proses pendidikan yang pada pelaksanaannya banyak memakai aktivitas gerak dan kemampuan fisik untuk mencapai tujuan kompetensi pendidikan. Hal tadi adalah modal utama dalam menjalankan kegiatan-kegiatan lainnya di sekolah. Sebab bila tanpa adanya pendidikan jasmani proses pendidikan di sekolah akan tidak seimbang.

Hal tersebut senada dengan peraturan pemerintah yang tercantum dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. (6) Mengembangkan

keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.  
(7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu buat melakukan kegiatan yang lainnya. Menurut Widiastuti dalam Ma'arif & Prasetyo, (2021) kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran jasmani secara keseluruhan dan memungkinkan untuk melakukan aktivitas lain tanpa menimbulkan kelelahan. Setiap kegiatan fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh seorang peserta didik mempengaruhi tingkat kebugaran mereka. Diakui secara luas bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan anak serta remaja sangat terbatas, sebagai akibatnya tidak cukup memberikan kontribusi dan manfaat yang berarti terhadap kesehatan mereka (Cavill et al., 2001). Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan beraktivitas gerak secara teratur serta diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain.

Dewasa ini terjadi peralihan sistem pembelajaran di dunia pendidikan yang di akibatkan oleh adanya sebuah wabah virus covid-19. Virus ini pertama kali ditemukan pada akhir tahun 2019 dan berasal dari kota Wuhan, China. Pandemi covid-19 ini merupakan musibah yang memilukan dan memberi dampak yang besar dalam beberapa sektor termasuk dunia pendidikan. Akibat wabah tersebut sekolah diharuskan melaksanakan pembelajaran jarak jauh sesuai dengan Undang - Undang No. 15 Tahun 2020 terkait dengan pedoman penyelenggaraan pembelajaran di rumah selama masa darurat wabah virus *Corona* (Covid19). Pembelajaran jarak jauh mengharuskan siswa tidak datang ke sekolah langsung melainkan hanya memperhatikan pembelajaran dan melalui gawai atau laptop di rumah masing-masing. hal ini akan berdampak kurangnya kegiatan mobilitas peserta didik yang acapkali dilakukan di sekolah.

Kemudian pada bulan september 2021 sekolah menerapkan kebijakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) sesuai dengan Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri dalam Negeri (SKB4 Menteri) tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) yang menjelaskan bahwa sekolah dapat melaksanakan pembelajaran tatap muka (PTM) apabila pemerintah daerah telah memberikan izin, peserta didik telah diberikan izin oleh orangtua/wali dan sekolah telah memenuhi syarat diterapkannya pembelajaran tatap muka.

Adanya perubahan proses pendidikan tentu berdampak khususnya pada pembelajaran PJOK. seperti yang tercantum dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 719/P/2020 tentang pedoman pelaksanaan kurikulum pada satuan pendidikan dalam kondisi khusus menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran dapat mengacu pada kurikulum nasional untuk PAUD, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah yang berbentuk sekolah menengah atas dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar yang disederhanakan untuk kondisi khusus yang ditetapkan oleh Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan.

Pembelajaran PJOK yang biasanya diajarkan secara praktek dilapangan berubah menjadi aktivitas dengan menonton video pembelajaran dan membuat video praktek pelaksanaannya, yang berakibat pada kurangnya aktivitas fisik pada pembelajaran PJOK. Meskipun pembelajaran sekarang sudah ada yang dilakukan dilapangan secara terbatas namun menurut asumsi peneliti belum dapat dilakukan secara optimal dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, diperlukan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa.

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 di 2 Kecamatan berbeda di Kota Tasikmalaya. Pemilihan SMA di 2 kecamatan ini karena perbedaan segi geografis, sarana prasana, dan sistem pembelajarannya yang memungkinkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Pemilihan kelas X karena siswa tersebut adalah siswa yang terdampak langsung pandemi karena pada saat mereka kelas 9 di SMP dimungkinkan pembelajaran telah daring. Adapun 2 sekolah yang dimaksud

adalah SMAN 1 Tasikmalaya yang beralamat di jl. rumah sakit umum No.28, empangsari, kec. tawang, kota tasikmalaya sekitar 1 kilometer dari pusat kota tasikmalaya dan SMAN 10 Tasikmalaya jl. karikil, kel. karikil, kec. mangkubumi, kota tasikmalaya sekitar 9,5 kilometer dari pusat kota tasikmalaya.

Sebagai gambaran awal, peneliti telah melakukan survey awal pada tanggal 22-23 Desember 2021. Yang mendapatkan informasi bahwa pembelajaran di SMAN 1 Tasikmalaya dilakukan dengan sistem ganjil genap seminggu sekali bergantian, minggu pertama absen 1-18 melakukan PTM-T lalu sisanya belajar dari rumah, untuk kegiatan PTM-T sudah melakukan praktek dilapangan sedangkan yang dari hanya diberikan tugas.

Sedangkan di SMAN 10 Tasikmalaya dilakukan dengan sistem ganjil genap sesuai urutan absen dan dilakukan pergantian sesi 1 hari sekali, misalnya di minggu pertama hari senin yang melakukan PTM-T nomor absen 1-18 kemudian hari selasa yang melakukan PTM-T nomor absen 19-36, di minggu berikutnya dilakukan pergantian nomor absen di hari pertama atau hari senin yang tadinya 1-18 menjadi 19-36 begitupun seterusnya. Untuk yang PTM-T sudah melakukan praktek di lapangan dan yang belajar dari rumah diberikan tugas.

Disebuah artikel yang berjudul *The impact of schoolyard greening on children's physical activity and socioemotional health: A systematic review of experimental studies* mengungkapkan bahwa terdapat dampak positif penggunaan lapangan terbuka hijau pada aktivitas fisik dan hasil kesehatan sosioemosional siswa. Lapangan terbuka hijau memberikan anak-anak lingkungan bermain yang lebih baik dan meningkatkan kesempatan bermain mereka, lapangan terbuka hijau juga dapat membantu mengurangi kesenjangan kesetaraan aktivitas fisik antara perempuan dan laki-laki (Bikomeye et al., 2021).

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya meskipun jumlah lapangan terbatas namun mereka sering melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik dengan menggunakan fasilitas lapangan terbuka hijau di dadaha. Sedangkan di SMA Negeri 10 Kota Tasikmalaya memiliki lapangan yang memadai sehingga kegiatan olahraga atau aktivitas fisik dilakukan di area sekolah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

“Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1 dengan SMAN 10 Kota Tasikmalaya.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa kelas X SMAN 1 dengan SMAN 10 Kota Tasikmalaya?”

### **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari masalah penelitian terdapat istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian skripsi ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun istilah yang dimaksud sebagai berikut: Kebugaran jasmani menurut Widiastuti, (2015, hlm. 13) “kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memeperlihatkan kelelahan yang berarti” yang di maksud kebugaran jasmani disini adalah salah satu objek yang diteliti.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 dengan SMAN 10 Kota Tasikmlaya.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah serta tujuan penelitian yang telah penulis uraikan di atas maka penulis menguraikan manfaat penelitian secara teoritis dan secara praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

## 2. Manfaat Praktis

Bagi sekolah dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.

- a. Hasil ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya dibidang kesehatan bagi sekolah
- b. Sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani siswa
- c. Memberi masukan bagi mahasiswa pendidikan jasmani pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk peneliti-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran jasmani.