

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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.

Menurut Prasepty (2017), menyatakan “bahwa aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian” (hlm.206).

Menurut Pratiwi (2013), menyatakan “aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani” (hlm.33). Adapun menurut Arifin (2018), menyatakan “bahwa kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal” (hlm.22).

Pendidikan memiliki berbagai macam bidang dengan perannya masing-masing, yang salah satunya adalah dengan adanya pendidikan jasmani yang memiliki peran dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi yang dapat mengembangkan potensi peserta didik secara lebih menyeluruh.

Menurut Rosdiani (2013), pendidikan Jasmani adalah “Secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem

pendidikan nasional. Pendidikan jasmani salah satu proses yang sangat efektif dalam pembentukan karakter peserta didik, oleh karena itu guru harus sungguh-sungguh dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memiliki empat aspek penilaian, yaitu aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek sikap, dan perilaku (Kurikulum 2013). Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik yang berpengaruh terhadap kesiapan fisik seseorang dalam menerima beban kerja”(hlm.23).

Menurut Ruseski (2014), menyatakan “Dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit penyakit kronis, mengurangi stres dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial” (hlm.396). Menurut Hartman & Christina (2011) mengatakan “Pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan”(hlm.284-305).

Mengacu dari hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh Peneliti, di MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya. Kegiatan berjalan kaki untuk sampai ke sekolah di perkampungan masih diminati oleh sebagian peserta didik, karena minimnya alat transportasi angkutan umum, kendaraan pribadi, dan jarak tempuh dari tempat tinggal menuju ke sekolah berbeda-beda ada yang dekat dan sebagian ada yang jauh. Medan yang dilalui peserta didik yang rumahnya berada di daerah dataran tinggi banyak jalan tanjakan dan turunan, peserta didik harus berjalan kaki dengan menempuh jarak sejauh 3 kilometer menuju sekolah setiap harinya, jika peserta didik telat akan tertinggal dengan peserta didik lain karena sebagian peserta didik yang rumahnya berada di daerah dataran tinggi akan berangkat bersama-sama dan begitupun ketika pulang sekolah karena medan jalan yang dilalui masih sepi dan jauh dari pemukiman penduduk sehingga peserta didik selalu berangkat bersama-sama,

peserta didik pejalan kaki ke sekolah yang sebagian besar berasal dari daerah dataran tinggi setiap harinya melakukan aktivitas jalan cepat supaya tidak terlambat sampai ke sekolah dengan melewati berbagai tanjakan dan turunan. Peserta didik dapat berjalan kaki dengan jarak 3 kilometer dengan waktu tempuh kurang lebih 30 menit bagi yang jarak tempuhnya dekat bahkan bisa sampai 1 jam perjalanan untuk berangkat ke sekolah bagi peserta didik yang jarak tempuh ke sekolahnya cukup jauh. Dengan adanya aktivitas peserta didik berjalan kaki ke sekolah dengan jarak yang cukup jauh dan waktu yang lama dapat berdampak pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Menurut Widiastuti (2015), Kebugaran jasmani adalah “kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan berarti” (hlm.13-14). Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Maksudnya adalah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran atau tes TKJI. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani atau TKJI. Perlu diadakannya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah menengah atas agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah menengah atas dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas maka, peneliti tertarik meneliti tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pejalan Kaki ke MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya”.

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan judul penelitian tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya” dapat diketahui definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut:

- 1) Kebugaran Jasmani Menurut Widiastuti (2015) adalah “kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti” (hlm.6) kebugaran jasmani pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa pejalan kaki ke sekolah.
- 2) Menurut Danim (2010) “Peserta didik merupakan sumber utama dan terpenting dalam proses pendidikan formal” (hlm.1) peserta didik dalam penelitian ini sebagai sample dalam penelitian.
- 3) Menurut Pratama (2014) “pejalan kaki adalah istilah dalam transportasi yang digunakan untuk menjelaskan orang yang berjalan di lintasan pejalan kaki baik dipinggir jalan, trotoar, lintasan khusus bagi pejalan kaki ataupun menyeberang jalan” (hlm.6) pejalan kaki dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di MA Al-Hidayah Satron.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Definisi Operasional, tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pejalan Kaki ke MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat dari Penelitian yang dilakukan penulis, dapat ditinjau baik secara teoritis, praktis, maupun secara empiris. Berikut ini masing-masing manfaat atau kegunaannya:

- 1) Secara teoritis

Hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori tentang Kebugaran Jasmani.

2) Secara praktis

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru dan sekolah sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

3) Secara empiris

Menambah pengalaman penulis tentang penulisan karya ilmiah khususnya mengenai upaya mencari gambaran tingkat kebugaran jasmani khususnya Peserta Didik Pejalan Kaki ke MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya.