

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran merupakan hal yang paling penting bagi manusia yang mana mampu meningkatkan kinerja tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila tubuh bugar maka kegiatan sehari-hari akan mudah dilakukan terutama kegiatan fisik. kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris yaitu *physical fitness*, dalam bahasa Indonesia istilah *physical fitness* di terjemahkan dalam beberapa istilah seperti: kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, kesamaptaan jasmani, atau yang lebih populer sering disebut dengan kebugaran jasmani. Menurut Maisaroh (2020, p. 81) mengungkapkan bahwa “Kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani maka tubuh akan menyesuaikan diri dan tubuh tidak akan mudah merasa lelah.

Kebugaran jasmani dibutuhkan bagi semua orang tidak hanya untuk atlet olahraga saja tetapi berguna juga untuk semua kalangan. Secara umum, kebugaran dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa merasa lelah dan merasa bugar untuk melakukan tugas fisik berikutnya keesokan harinya. Sejalan dengan pendapat di atas, Budi (2015, p. 3) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari area psikomotor, yang didasarkan pada perkembangan kemampuan biologis organ-organ tubuh. Sebaliknya, fokusnya adalah untuk meningkatkan efisiensi fungsi fisiologis tubuh dan semua aspeknya sebagai suatu sistem (misalnya, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dll.)”.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam pendidikan. Menurut UU No. 20 tahun 2003 “Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Sejalan

dengan pengertian di atas untuk menciptakan suasana belajar dan pembelajaran yang aktif pendidikan memerlukan usaha sadar dan terencana salah satunya pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum, yang dimana pendidikan jasmani adalah salah satu sub-tema pendidikan yang memiliki peran dalam mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia khususnya di Indonesia. Dengan adanya hal ini kebugaran jasmani akan meningkatkan perkembangan aspek afektif saja tetapi kebugaran juga dapat mempengaruhi terhadap aktivitas belajar peserta didik (Suhartoyo et al., 2019, p. 9).

Pada era pasca pandemi ini pendidikan jasmani berperan penting untuk meningkatkan kesehatan peserta didik untuk menjadi gaya hidup yang baru setelah kita mengalami masa pandemi Covid-19 yang muncul pada akhir tahun 2019 yang mengakibatkan aktivitas fisik dilakukan peserta didik terbatas di sekolah karena kebijakan pemerintah yang memberlakukan kegiatan pelajar mengajar di rumah secara daring, tentunya hal itu dapat menghambat proses pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak terkontrol oleh tenaga pendidikan khususnya guru pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani tidak hanya menuntut peserta didik untuk sehat tetapi pendidikan jasmani juga menuntun pelajar untuk bugar serta kesehatan tubuh akan tetap terjaga. Pendidikan jasmani merupakan usaha yang dilakukan dari segi pendidikan yang sistematis untuk meningkatkan aktivitas yang mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi jasmani peserta didik. Seperti yang telah kita ketahui pendidikan jasmani kegiatan pembelajaran .

Peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu mengikuti pelajaran dengan lancar dan baik. Pada saat melakukan kegiatan pembelajaran siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan memudahkan peserta didik dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru. Upaya peningkatan kebugaran jasmani ini akan memudahkan proses kegiatan pembelajaran di sekolah.

Pada era pasca pandemi Covid-19 ini, sebagian besar pelajar SMA masih melakukan kegiatan yang sama seperti masa pandemi yaitu aktivitas fisik atau olahraga masih kurang dilakukan dan menganggap bahwa kegiatan fisik dan kebugaran jasmani merupakan bukan lagi kebutuhan penting bagi mereka, aktivitas peserta didik SMA sekarang kegiatan sehari-harinya tidak banyak dihabiskan dengan aktivitas fisik atau cenderung pasif apalagi didukung dengan teknologi yang semakin berkembang pesat. Kusuma et al (2019, p. 187) menjelaskan bahwa “Perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi mengakibatkan perubahan sifat dasar alamiah manusia yang aktif bergerak tergantikan oleh aktivitas *gagdet*, *video games* membuat masyarakat semakin jarang untuk bergerak sehingga berdampak pada penurunan aktivitas fisik”.

Sesuai dengan pengamatan penulis pada saat penulis mengikuti Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 6 Tasikmalaya, banyak peserta didik mengalami kelelahan pada saat kegiatan pembelajaran. 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 lebih mengutamakan teori, sebab pada saat itu ada kebijakan pemerintah yang memberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), sehingga peserta didik tidak banyak melakukan aktivitas fisik di luar ruangan.

Dengan hal lain juga pada saat penulis melakukan PLP, peserta didik di lingkungan SMA Negeri 6 Tasikmalaya cenderung mengalami kelelahan semu pada saat baru melakukan pemanasan sedangkan menurut teori kebugaran adalah kondisi tubuh dimana dapat melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti. Peserta didik di SMA tersebut juga rata-rata menggunakan motor walaupun jarak dari rumah tidak terlalu jauh sehingga akan mengakibatkan kekurangan gerak.

Peserta didik yang memiliki kekurangan gerak akan mengakibatkan penurunan kebugaran jasmani dan juga dapat memicu penyakit lain seperti *hipokinetik*. “Penyakit *hipokinetik* ini adalah jenis penyakit yang berkaitan dengan kurangnya olahraga atau beraktivitas ” (Kusuma et al., 2019, p. 187). Kebiasaan

kurang beraktivitas fisik ini atau kurang berolahraga pada peserta didik ini tidak hanya terjadi di kota besar saja tetapi dengan seiringnya perkembangan juga ini mulai berdampak kepada peserta didik di daerah pedesaan. Kusuma et al (2019, p. 10) menjelaskan bahwa “Sebagian besar penduduk Indonesia 85% memiliki kesadaran yang kurang pada pentingnya beraktivitas fisik dan hanya 15% dari penduduk Indonesia yang sadar dalam pentingnya aktivitas fisik”.

Kebugaran jasmani ini juga tidak hanya dipengaruhi aktivitas olahraga yang kurang tetapi dapat juga dipengaruhi oleh asupan gizi anak dan kebiasaan anak makan sehari-hari. Selain itu kebiasaan sehari-hari seperti menggunakan sepeda motor untuk berangkat dan pulang dari sekolah juga dapat mempengaruhi pengurangan aktivitas fisik, Oleh karena itu anak cenderung pasif apabila anak tidak melakukan aktivitas fisik berangkat sekolah dengan berjalan kaki atau bersepeda.

Pemerintah Indonesia pada saat ini sedang merancang suatu program untuk meningkatkan olahraga di Indonesia dengan menggunakan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Salah satu program atau misi DBON ini yaitu meningkatkan partisipasi aktif berolahraga dan kebugaran jasmani yang baik dengan tertera dalam lampiran Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berpartisipasi aktif berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani baik.

Sejalan dengan kondisi peserta didik di SMA Negeri 6 Tasikmalaya dengan aktivitas fisik yang kurang dan melancarkan misi DBON Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021 maka penulis tertarik melakukan penelitian ini mengenai profil kebugaran peserta didik kelas 10 di SMA Negeri 6 di kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Peserta didik SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya ?”.

1.3. Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan mempermudah istilah-istilah dalam penelitian, penulis menjelaskan istilah operasional yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1) Profil

Menurut berbagai pandangan beberapa para ahli, Victoria Neufeld (dalam Kristanto, 2019, p. 116) mengemukakan bahwa “profil merupakan diagram, grafik, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan dan berhubungan dengan informasi seseorang atau sesuatu”. Sedangkan menurut Hasan Alwi (dalam Kristanto, 2019, p. 117) berkata bahwa “profil ialah pandangan tentang seorang”. Menurut kedua pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa profil adalah pandangan atau gambaran yang bisa disajikan dengan bentuk grafik, diagram, atau tulisan yang akan menjelaskan suatu keadaan dan berhubungan dengan informasi sesuatu.

2) Kebugaran Jasmani

Menurut Ismaryati (dalam Akbar & Saini, 2021, p. 52) mengungkapkan bahwa “pengertian kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Sedangkan pendapat lainnya. Wahjoedi (dalam Akbar & Saini, 2021, p. 52) “kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Penulis dapat menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau pekerjaan dengan benar dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih bisa melakukan aktivitas yang lainnya.

3) Peserta didik

Menurut Zalfa Qonitah (2022, p. 28) “Peserta didik adalah seseorang yang sedang dalam proses mengembangkan diri melalui proses pembelajaran dan menjadi salah satu komponene yang penting dalam proses pembelajaran”. Sedangkan menurut UU No 20 Tahun 2003 menjelaskan “peserta didik merupakan seseorang yang mempunyai usaha untuk meningkatkan kualitas diri dengan mengikuti pembelajaran pada suatu lembaga pendidikan” (Umi, Marsidin, & Sabandi, 2020, p. 130).

Penulis dapat menyimpulkan bahwa pengertian peserta didik merupakan seseorang yang mempunyai usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas diri melalui proses pembelajaran pada suatu lembaga pendidikan.

1.4. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan pernyataan di atas penulis menyatakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Peserta didik SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya.

1.5. Kegunaan Penelitian

Melalui Penelitian ini, penulis berharap mendapat manfaat secara teoritis dan praktis :

1) Secara teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dan memberikan tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada, khusus teori pendidikan olahraga.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan metode penelitian ilmiah dan sumber, khususnya yang berkaitan dengan Kebugaran Jasmani
- c) Dapat digunakan sebagai sumber bacaan yang baik untuk almamater atau semua pihak.

2) Secara praktik

- a) Sebagai informasi dan masukan untuk tenaga pendidik khususnya guru pendidikan jasmani mengenai Profil kebugaran Jasmani Peserta Didik

SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kebugaran Peserta didik.

- b) Sebagai bahan evaluasi bagi guru yang mengajar pendidikan jasmani agar mampu memperbaiki kebugaran jasmani peserta didik.