

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan secara umum hendaknya memperhatikan secara global tentang kebutuhan peserta didik dan mampu memberikan pemecahan masalah yang timbul dari berbagai aspek kehidupan. Penyelenggaraan pendidikan dewasa ini sudah mulai melihat dari sudut pandang peserta didik sebagai member dan industri sebagai pengguna. Olehnya itu semua hal yang mendukung aktivitas belajar peserta didik sudah harus menjadi fokus utama baik pemerintah maupun guru sebagai pengajar. Salah satu kebutuhan peserta didik dalam menunjang aktivitas akademik adalah kesegaran jasmani. Berbagai macam metode digunakan oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik misalnya menjadikan kegiatan *outbound* sebagai metode pembelajaran karena *outbound* terbukti dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik (Humaedi *et al.*, 2019. hlm. 117 – 122).

Pada pendidikan formal atau sekolah, olahraga termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan hasil belajar peserta didik (Destriana, 2019. hlm. 25). (Agustin *et al.*, 2021) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan aktivitas sehari-harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti (hlm. 162). Pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik sangat dibutuhkan agar dapat terpenuhi gerak yang akan dilakukannya khususnya pada pembelajaran PJOK yang mengharuskan peserta didik untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik,

neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas yaitu berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat dalam melakukan kegiatan sehari-harinya dan proses interaksi antara peserta didik serta lingkungan.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan di samping disiplin dan ilmu lain, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan di perguruan tinggi. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya. Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir, nilai-nilai, ketrampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga peserta didik diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Selain pendidikan jasmani di lingkungan sekolah yang menjadi wahana pendidikan formal sebagai peningkatan kebugaran jasmani peserta didik, di sekolah juga terdapat kegiatan yang dapat dijadikan sebagai wahana dalam peningkatan kebugaran jasmani setiap individu peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler bisa menjadi wahana peningkatan kebugaran jasmani, karena dalam ekstrakurikuler juga terdapat aktivitas fisik dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. (Depdiknas,2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan peserta didik yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta

untuk lebih memantapkan kepribadian peserta didik. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Secara garis besar kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tiga tujuan dasar yaitu, pembinaan minat dan bakat peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membina dan mengembangkan minat yang ada pada peserta didik serta memupuk bakat yang dimiliki peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dijadikan sebagai wadah di sekolah dengan aktifnya peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis peserta didik telah membentuk wadah-wadah kecil di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler. Dan kegiatan tersebut menjadi sebuah pencapaian prestasi yang optimal dari beberapa cabang ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Dari beberapa tujuan pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga tentunya diperlukan suatu proses pendidikan atau kegiatan di sekolah yang bisa mengembangkan semua aspek yang diperlukan bagi peserta didik. Dengan harapan pendidikan akan berjalan secara efektif, potensi peserta didik dapat berkembang secara optimal dalam proses belajar dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kreativitas dan imajinasinya.

Kebugaran Jasmani merupakan suatu kemampuan yang dimiliki setiap individu manusia dan berbeda-beda tingkat kemampuan kebugaran jasmaninya. Faktor aktivitas sehari-hari dan aktivitas fisik yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Wahjoedi (2001. hlm. 59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Dengan demikian, kebugaran jasmani adalah keadaan dari lebih sekedar sehat atau tidak sakit, setiap orang atau kelompok orang, untuk pekerjaan tertentu, memerlukan dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Dewi, 2016; Nuryadi *et al.*, 2018. hlm. 175 - 183). Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Aktivitas fisik merupakan kegiatan apa pun yang memerlukan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi. Sedangkan olahraga merupakan kekhususan dari aktivitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya (Hardiansyah & Syampurma, 2017. hlm. 26).

Dalam pembelajaran PJOK diberikan di berbagai tingkatan sekolah, salah satu tingkatan sekolah dalam pendidikan formal yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). SMA yang berada di wilayah Kota Tasikmalaya adalah SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang berada di wilayah Mangkubumi Kota Tasikmalaya. SMA terdiri dari kelas X, XI dan XII, dan kelas XII merupakan fase akhir pendidikan formal di SMA dan peserta didik akan mengikuti beberapa kegiatan akademik yang menuntut kebugaran jasmani yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, diharapkan peserta didik kelas XI bisa mengikuti beberapa kegiatan akademik dan non akademik dengan baik pula.

Berdasarkan penyampaian latar belakang tersebut di atas, kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari tak terkecuali untuk peserta didik. Akan tetapi, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Tasikmalaya ini belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Maka penting dilakukan survei untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Hasil dari survei tersebut bisa dijadikan bahan penunjang pencapaian prestasi akademik maupun non akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, penulis merumuskan masalah tersebut ke dalam pertanyaan “Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Kelas XI Tahun Ajaran 2022/2023?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis secara operasional menjelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1.3.1 Profil

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil menurut Hasan Alwi (2005. hlm. 16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

1.3.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang (Gumantan & Fahrizqi, 2020; Mahfud *et al.*, 2020. hlm. 9 - 13).

Jadi, kebugaran Jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga orang tersebut. Dengan banyaknya aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatnya tingkat kebugaran seseorang. Oleh karena itu kebugaran menjadi parameter kesehatan dan kualitas kekuatan aerobik dan kardiorespiratori.

1.3.3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan satu kesatuan sistem dalam pendidikan secara keseluruhan, yaitu untuk mengembangkan berbagai aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani. (Zulki, 2016. hlm. 7). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional.

1.3.4 Peserta Didik

Peserta didik adalah makhluk individu yang mempunyai kepribadian dengan ciri-ciri yang khas yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia berada (Ramayulis dan Syamsul Nizar. *op. cit.*, hlm. 169.). Selain dari itu peserta didik merupakan komponen yang tidak dapat terlepas dari sistem pendidikan sehingga dapat dikatakan bahwa peserta didik merupakan obyek pendidikan tersebut. (Abdul Mujib, *op. cit.*, hlm. 103). Peserta didik merupakan subjek dan objek pendidikan yang memerlukan bimbingan orang lain (pendidik) untuk membantu mengembangkan potensi yang dimilikinya serta membimbing menuju kedewasaan.

1.3.5 Kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA)

Kelas XI SMA adalah bagian dari peserta didik yang aktif melakukan pembelajaran pada umumnya dan merupakan peserta didik tingkat dua yang akan

dipersiapkan dengan berbagai tes sekolah atau ujian sekolah dan praktik di kelas XII nanti sebagai evaluasi dari 3 tahun pembelajaran di lingkungan persekolahan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang disampaikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Kelas XI Tahun Ajaran 2022/2023.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan penulis di atas, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan dan sebagai bahan informasi mengenai Pentingnya Kebugaran Jasmani.

1.5.2 Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai masukan terhadap para guru pendidikan jasmani, kepala sekolah, dan instansi terkait profil kebugaran jasmani peserta didik di SMA Negeri 10 Tasikmalaya khususnya kelas XI.