

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk mengembangkan perilaku positif melalui aktivitas jasmani (Utama, 2012). Prasetyo dkk,(2018) mengemukakan bahwa pembangunan olahraga dalam sistem keolahragaan nasional dilakukan melalui tiga pilar, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pembelajaran yang berlangsung melalui jalur formal maupun informal melalui kegiatan di sekolah dan/atau ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan dan hubungan sosial, sedangkan olahraga prestasi didedikasikan untuk prestasi dalam kejuaraan regional, nasional, regional, dan internasional.

Peluang untuk pendidikan jasmani dan kesempatan untuk pengembangan karakter positif muncul ketika instruksi secara alami mengembangkan aspek moral siswa dengan melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara kontekstual dan bernilai dengan aspek kehidupan nyata siswa dari waktu ke waktu untuk masa depan siswa yang positif (Abduljabar, 2014). Tubuh dikatakan sehat apabila terdapat tenaga dan daya tahan yang cukup, memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas dan kondisi tubuh terasa nyaman dan sehat (Dewi, 2016).

Olahraga disekolah tidak hanya didapatkan saat jam mata pelajaran saja tetapi juga dapat dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Fahrizqi dkk,(2021) mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang berlangsung baik di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk menambah pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan

kemampuan masing-masing. Sastaman (2015) menyebutkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar tempat untuk mendapatkan medali, bukan tempat untuk adu otot, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik menuju kualitas hidup yang lebih baik, seperti peningkatan fisik, spiritual, sosial, dan emosional.

Aktifitas sehari-hari yang dilakukan tentunya tak terlepas dari olahraga, agar tubuh kita tetap segar dan bugar dalam menjalankan aktifitas sehari-hari maka kita harus menjaga kesegaran jasmani pada tubuh kita. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan. Memiliki kesegaran jasmani yang terjaga tentu akan membuat tubuh lebih sehat, bugar dan terhindar dari resiko penyakit lebih awal. Sepriadi dkk, (2017) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap kegiatan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Guru memiliki peran penting didalam pendidikan, terutama dalam kegiatan belajar mengajar, agar tercapainya tujuan pendidikan, guru diharapkan memiliki berbagai keterampilan yang dapat mendukung efektivitas dan efisiensi kegiatan pendidikan dan pendidikan (Firmansyah, 2015). “Hasil belajar merupakan produk evaluasi kinerja siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah” (Setiawan dkk.,2020). Untuk mengetahui perkembangan sampai di mana hasil yang telah dicapai oleh seseorang dalam belajar, maka harus dilakukan evaluasi. Untuk menentukan kemajuan yang dicapai maka harus ada kriteria (patokan) yang mengacu pada tujuan yang telah ditentukan sehingga dapat diketahui seberapa besar pengaruh strategi belajar mengajar terhadap keberhasilan belajar siswa.

Peserta didik adalah individu yang memiliki potensi untuk berkembang, dan mereka berusaha mengembangkan potensinya itu melalui proses pendidikan pada jalur dan jenis pendidikan tertentu (Ramli, 2015). Peserta didik SMA Negeri 3 Sukadana lebih tepatnya siswa kelas XI yang

telah peneliti pilih dalam penelitian, berjumlah 36 orang yang terbagi menjadi 2 kelas yaitu XI IPA dan XI IPS.

Sekolah adalah suatu organisasi publik yang memberikan jasa layanan pendidikan bagi masyarakat dalam rangka peningkatan kualitas individu masyarakat itu sendiri (Abdullah M. , 2018). SMA Negeri 3 Sukadana adalah salah satu sekolah menengah atas yang terletak di Kabupaten Kayong Utara, lebih tepatnya di jalan Semanjak, Desa Benawai Agung, Kecamatan Sukadana. Sekolah ini berdiri pada tanggal 30 Mei 2014 dan sudah melahirkan 7 angkatan alumni. SMA ini tergolong baru di Kabupaten Kayong Utara, namun pencapaian prestasi siswa tidak kalah dengan SMA tedahulu. SMA ini juga melahirkan siswa-siswi yang mampu bersaing dibidang Akademik maupun nonAkademik.

Umumnya setiap sekolah memiliki guru sesuai bidang studi, di lain pihak SMA Negeri 3 ini tidak memiliki guru PJOK yang mengajar di bidang studi tersebut, sementara pembelajaran PJOK dibantu oleh guru bidang studi lain. Jadi bagaimana mungkin memperoleh penilaian dan kebugaran jasmani yang baik, jika siswa tidak mendapatkan ilmu bidang studi itu sesuai dengan guru yang memiliki profesi yang tepat. Menurut peneliti pendidikan bukan hanya sekedar nilai melainkan sebuah ilmu yang harus didapatkan dengan tepat. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti mengambil judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara”. Masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi dengan menimbulkan pertanyaan sebagai berikut : “Seberapa pentingnya memahami kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.”?

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang di peroleh dari latar belakang yang sudah dijabarkan diatas dari skripsi yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani

terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara” adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara?
2. Bagaimanakah hasil belajar jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana?
3. Apakah terdapat Hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti berdasarkan latar belakang dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara”, adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.
2. Untuk mengetahui hasil belajar jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.
3. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pengembangan wawasan dan keterampilan siswa dalam pembelajaran penjasokesrek.

2. Manfaat praktis

- a. Peneliti

Hasil yang diharapkan peneliti dengan melakukan penelitian ini dapat memberikan suatu deskripsi kepada peneliti berkenaan dengan motivasi belajar siswa sehingga dapat dijadikan bekal awal sebelum menjadi tenaga pendidik profesional.

b. Guru

Perlu kiranya diperhatikan bahwa dengan dilaksanakan penelitian ini maka guru PJOK dapat menggunakannya sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pembelajaran agar pencapaian prestasi hasil belajar akan lebih baik.

c. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK dan menunjang keberhasilan berupa prestasi, meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani siswa, mengembangkan sikap positif, memperluas wawasan dan pengalaman pada siswa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi agar penelitian ini memiliki ruang lingkup yang jelas dan tidak melebar kemana-mana maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian.

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentangnya, kemudian ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2015). Variabel Penelitian adalah suatu atribut, nilai/ sifat dari objek, individu/kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya (Ridha, 2017). Variabel merupakan sasaran-sasaran penelitian yang memiliki variasi pada nilai (Nasution, 2017). Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa variabel adalah gejala-gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono,2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah ” Kesegaran Jasmani”.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas atau karena adanya tindakan (Sugiyono, 2015). Maka variabel terikat dalam penelitian ini adalah “Hasil Belajar Siswa”.

2. Definisi Operasional

a. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara, melalui TKJI yang meliputi lari cepat 60 meter, angkat tubuh (*Pull Up*) dan gantung tubuh, baring duduk (*Sit Up*) 60 detik, loncat tegak (*Vertical Jump*), dan lari 1200 meter.

b. Hasil Belajar

Hasil belajar dalam peneltian ini adalah nilai rapor siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Nilai rapor tersebut merupakan hasil nilai ujian semester genap kelas X. Peneliti mengambil nilai pada semester genap dikarenakan baru memulai penelitian pada semester ganjil siswa kelas XI.