

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di Indonesia. Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan serta kegiatan ekstrakurikuler diluar jam sekolah, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik.

Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa-siswinya. Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pendidikan perlu mendapat perhatian yang sungguh-sungguh terutama di sekolah yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan keunggulan.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu bagi peserta didik agar tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa, bagi siswa hal yang dapat di hindari adalah sakit. Hal ini di harapkan dapat menambah tingkat kebugaran siswa sehingga siswa dapat mengikuti

pelajaran dengan nyaman, apa bila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang di harapkan ada pada siswa sekolah Menengah Atas Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau, diharapkan siswa Kelas X Ipa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya jadi setiap manusia harus mempunyai kebugaran sehingga tetap selalu sehat.

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan seharusnya diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar hingga ke tingkat menengah atas melalui pendidikan jasmani, tetapi fakta dilapangan sebaliknya siswa selalu berfikir bahwa kegiatan fisik selalu tidak disukai dikerenakan siswa takut keletihan, padahal latihan fisik merupakan suatu tujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran.

Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah, Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistemik yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik individu. Pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani,

Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, Kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan

serta perkembangan yang seimbang.dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada 5 tujuan pembelajaran : Belajar terdiri yang di perlukan untuk melakukan bermacam-macam aktivitas fisik, Memenuhi implikasi dan kebugaran di keterlibatan dalam melakukan aktivitas fisik, Berpartisipasi, Bugar secara fisik, Mempelajari nilai aktivitas secara kontribusi terhadap gaya hidup yang sehat.

Berdasarkan 5 tujuan pembelajaran PJOK salah satunya kebugaran fisik Melalui Kebugaran jasmani yang kurang baik, sudah pasti siswa tidak akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek disekolah tidak akan dapat terwujudkan. Sehingga siswa tidak dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global karena tidak ada modal yang kuat dalam pembelajaran sehingga tidak dapat bertahan dan tidak menjadi yang terbaik diantara siswa-siswi yang lain. Selain itu dikarenakan tidak mempunyai Kebugaran jasmani yang baik, maka siswa juga tidak akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu dikarena siswa mengalami tingkat kebugaran jasmani sangat rendah sehingga mudah mengalami kelelahan, serta mudah kehilangan konsentrasi,

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga.untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makan yang bergizi.Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Uraian tingkat kebugaran jasmani pada siswa se-Kecamatan Kapuas,maka peneliti diadakan di sekolah SMA Negeri se-kecamatan kapuas Kabupaten Sanggau karena penulis pernah menimba ilmu di salah satu sekolah tersebut sehingga peneliti ingin mengetahui perkembangan yang ada di sekolah SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti amati pada siswa saat berangkat menuju sekolah pun beranekaragam ada yang menggunakan oplet, jalan kaki, diantar orang tuanya dan juga ada yang menggunakan motor sendiri. Kehidupan siswa setelah sepulang sangat beranekaragam seperti siswa kebanyakan, ada yang berolahraga seperti bermain bola voli, sepak bola, basket, bersepeda dan lain sebagainya. namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifitas anak zaman sekarang dalam mengespolitasi gerak.

Perlu di kemukakan mengenai faktor-faktor yang terjadinya kesenjangan sosial dalam bidang kependidikan sebagai berikut: rendahnya kualitas sarana sekolah, rendahnya kualitas guru, jumlah dan kualitas buku (referensi), mahal nya biaya pendidikan, lingkungan, pergaulan, pola pikir, serta sarana dan prasarana pendidikan yang minim.

Mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti menonton televisi, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya. Hal ini bisa berakibat buruk, karena dapat menjadinya anak untuk malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak ,padahal pada anak seusia sekolah menengah Atas harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka sehingga dari pihak sekolah mengadakan Ekstarkulikuler untuk menambah keaktifitas seorang siswa dalam mengolah gerak dan kemampuan masing-masing terutama dalam bidang olahraga,akan tetapi masih ada siswa yang tidak mengikuti ekstarkulikuler. Hal itu dikarenakan siswa dan orang tua belum mengetahui begitu pentingnya menjaga tingkat kebugaran jasmani

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Ipa di SMA se-kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau perlu diukur sebagai data kondisi kebugaran siswa. Berdasarkan gambaran tingkat kebugaran maka dapat dilakukan upaya-upaya peningkatan yang terarah dan efektif. Pengukuran tingkat jasmani pada siswa kelas X IPA di SMA se-kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau dapat dilakukan dengan perangkat Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil Observasi dan wawancara dengan guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah melakukan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar apa belum, yang di maksud memenuhi standar adalah untuk mencapaikan proses penilaian yang menuju pada standar kompetensi lulusan. maka perlu diadakan Tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Permasalahan-permasalahan yang terjadi serta dikemukakan diatas maka dari pada itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X IPA di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka, di rumuskan masalah penelitian, sebagai berikut:

” Bagaimana Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas X IPA di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumus masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai, sebagai berikut:

Untuk Mengetahui kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPA di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau.

D. Manfaat Penelitian

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan sebagai upaya peningkatan kreatifitas yang harus dimiliki oleh setiap siswa dalam proses pembelajaran pendidikan olahraga. dengan membaca ini dapat menambah pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani, dan diharapkan lebih mengerti arti pentingnya kebugaran jasmani, Selain itu, dapat bermanfaat pula sebagai bahan kajian di sekolah.

2. Manfaat praktis

- a. bagi guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan melakukan usaha-usaha pembina di luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
- b. bagi sekolah dapat menjadi pendoman SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau dalam memberi penilaian tentang kemampuan tingkat kebugaran siswa.
- c. bagi siswa sebagai subyek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani selama hidupnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Untuk mempermudah penelitian dalam pengumpulan data, maka diperlukan adanya variabel yang menjadi subjek atau objek dalam suatu penelitian. Menurut (sugiyono 2022: 38), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya.

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain (Hatch dan Farhady, 1981).

Menurut Kerlinger (1973) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas bahwa variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel Tunggal, yaitu “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Ipa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau”.

2. Definisi Operasional

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X ipa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau. Ada beberapa tahapan yang akan dilakukan dalam penelitian ini, pada tahap yang pertama setiap peserta wajib melakukan pemanasan agar menghindari terjadinya cedera. setelah melakukan pemanasan akan dilanjutkan dengan arahan yang akan disampaikan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran sangat penting bagi tubuh terutama bagi para pekerja. agar kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Sehingga seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan selalu memiliki cukup energi untuk beraktivitas fisik dengan lancar. Tujuan kebugaran fisik yaitu untuk meningkatkan daya tahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh sekaligus melatih kekuatan otot.

Dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir yang menjadi salah satu tolak ukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Dengan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini dilakukan dengan 5 item tes dengan usia 16-19 tahun yaitu :Tes Lari 60 meter, Tes Tolak Angkat Tubuh 60 detik, Tes Baring Duduk 60 detik, Tes Loncat Tegak,dan Lari 1000-1200 meter.