

BAB I PENDAHULUAN

A. LatarBelakang Masalah

Pengertian Pendidikan Jasmani Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan jasmani adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar pesertadidik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendaliandiri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Artinya Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

(Depdiknas, 2003), "Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap nya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Agus Mukholid (2004)," menyatakan bahwa Pendidikan kesegaran jasmani bagi pelajar dapat mempertinggi kemampuan belajar".

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. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil,

Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2002), “orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan kelelahan”. Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir, 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 siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dari beberapa pendapat tersebut jelaslah bahwa pendidikan jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam

kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik.

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Diantaranya: "kerja (aktifitasfisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan" (Arsil,1999:12). Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas

Berdasarkan observasi di lapangan yang penulis di temukan pada tanggal 2 dan 3 April 2019 di SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang menunjukkan menurut penuturan guru pendidikan jasmani di SMP Negri 34, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII berbeda-beda. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain perubahan kurikulum, aktivitas sehari-hari di sekolah, faktor sosial, ekonomi, dan factor lainnya. Untuk kelas VII kebanyakan siswanya yang aktif bergerak dalam permainan. Hal ini bisa dilihat pada saat jam istirahat, mereka khususnya yang laki-laki sering melakukan aktifitas di lapangan basket, entah itu bermain futsal atau pun berkejar-kejaran sesame teman. Mereka masih melakukan aktifitas permainan tersebut karena sebagian dari mereka belum memasuki masa remaja awal dan masih masa anak-anak. Sesuai kurikulum 2013, jumlah jam pelajaran

penjaskes yaitu 3 jam dalam satu minggu. Dilihat dari aktifitas, perilaku atau kebiasaan, dan faktor-faktor lainnya maka tingkat kebugaran jasmani siswa antara kelas VII tentu berbeda satu sama lainnya. Namun sejauh ini belum diketahuinya secara pasti seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara sesama siswa kelas VII. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII, di SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang khususnya pada kelas VII.
2. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang.
3. Kurangnya pengetahuan siswa tentang kebugaran jasmani, sehingga siswa belum mengetahui cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Kurang pahamnya pengetahuan siswa untuk dapat mengetahui manfaat dari kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas fisik dan pada saat mengikuti pembelajaran di kelas.
5. Tidak diketahui data siswa tentang buruk nya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang.
6. Status gizi dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

7. Kondisi kesehatan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.
8. Gaya hidup sehari-hari mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang
9. Asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang
10. Aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang ada dan keterbatasan waktu, dan adan kemampuan, maka pembatasan masalah dalam skripsi penelitian ini adalah: “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang dibatasi maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 34 Kecamatan Koto Tangah Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang”.

F. Manfaat Penelitian

1. Peneliti sendiri, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kebugaran jasmani.

3. Sebagai bahan pertimbangan bagi siswa SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Ke olahragaan
5. Sebagai bahan masukan bagi guru penjaskes dalam melaksanakan proses belajar mengajar.