

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan suatu bentuk pendidikan yang melibatkan kegiatan fisik, permainan, olahraga sebagai sarana mencapai tujuan pendidikan. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani memiliki tingkat kepentingan yang sama dengan mata pelajaran lainnya. Selain mempengaruhi aspek kognitif, Pendidikan Jasmani juga mempengaruhi aspek afektif dan psikomotorik. Melalui Pendidikan Jasmani, perkembangan fisik, mental, dan emosional setiap individu dapat mengalami perubahan positif melalui aktivitas fisik yang dilakukan. (Nurcahyo & Nasution, 2014)

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas individu Indonesia. (Mukamat Choirul Huda, 2015)

Kesegaran jasmani merujuk pada kondisi di mana seseorang memiliki atau mencapai kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani mempunyai ikatan yang kuat dengan kesehatan, di mana seorang bisa menjalani kegiatan fisik tidak merasakan kecapekan yang berlebihan. Dengan menjaga kesegaran jasmani sepanjang hidup, risiko terkena penyakit kronis pada usia dini dapat dikurangi. Seorang yang mempunyai kesegaran fisik yang bagus mampu melaksanakan kegiatan fisik sehari-hari dengan penuh semangat, mempunyai

risiko yang rendah terhadap masalah kesehatan, dan dapat menikmati olahraga serta berbagai kegiatan lainnya. (Irham, 2009)

Saat ini, terdapat sebuah permasalahan dalam hal kebugaran jasmani, terutama pada siswa SMA, yang mengalami penurunan tingkat kebugaran fisik. Penurunan itu adalah dampak negatif dari kemajuan teknologi yang semakin pesat. Banyak siswa yang seharusnya berpartisipasi dalam aktivitas fisik, seperti bermain sepak bola, voli, badminton, atau beraktivitas ke luar lingkungan, namun lebih memilih bermain game melalui media handphone, play station, dan sebagainya. Selain itu, dari banyak siswa yang dulunya berjalan kaki saat berangkat sekolah, kini beralih menggunakan kendaraan bermotor, padahal jarak dari rumah ke sekolah sangat dekat. Hal ini menyebabkan murid lebih menjadi kurang aktif secara fisik, yang pada akhirnya berdampak pada penampilan dan kesehatan mereka. Salah satu indikasinya adalah mudah merasa lelah, serta banyak siswa yang kurang termotivasi untuk melaksanakan aktivitas, dan terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Fakta ini merupakan salah satu penyebab utama dari penurunan tingkat kebugaran jasmani.

Pada tingkat pendidikan di sekolah, pengarahan kesanggupan fisik dapat dilaksanakan melalui proses pembelajaran. pendidik memiliki peran yang lebih dalam menjalankan tahapan pembelajaran, dan oleh karena itu, guru memiliki pengaruh yang signifikan dalam tahapan dan perolehan pembelajaran siswa. Menurut Bloom (1982), pendidik memiliki tanggung jawab dalam hasil belajar yang pada akhirnya berpengaruh dalam perolehan pembelajaran siswa. seperti kata lain, kualitas pembelajaran yg diberikan dari pendidik berperan penting untuk

Membentuk perolehan pembelajaran siswa. pendidik memiliki peran dalam memberi, motivator, dan pemandu dalam mengoptimalkan proses pembelajaran murid, termasuk dalam pembinaan aktivitas kemampuan fisik. Dengan keterampilan dan pendekatan pengajaran yang efektif, guru dapat memberikan pengaruh positif yang mempengaruhi hasil belajar siswa dalam hal pengembangan kemampuan fisik mereka.

Sebagai pemimpin dalam pembelajaran, maka pendidik harus menciptakan kondisi belajar yang kondusif untuk meningkatkan kualitas kemampuan belajar siswa. Kondisi yang kondusif adalah kondisi yang mendukung tercapainya pembelajaran yang baik atau kondisi yang membangkitkan ketertarikan siswa untuk belajar dengan baik. Kegiatan penelitian ini didasarkan pada temuan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa SMA pembangunan V Yapis Waena yang akan terlaksana pada semester kedua dalam materi kesegaran. Bahwa beberapa prinsip pembelajaran yang sangat diperlukan sebagai penunjang keberhasilan pembelajaran ternyata belum berhasil secara optimal. dalam pembelajaran aktifitas kebugaran, terutama

pada aspek daya tahan, kecepatan, kelentukan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi, dari hal ini siswa terlihat cepat lelah, malas dalam melakukan kegiatan olahraga dan kurang antusias untuk menjalani pembelajaran.

Pada observasi pertama pada tanggal 06-05-2023 menunjukkan bahwa dalam materi aktifitas kebugaran peneliti menemukan masalah belum pernah di adakanya Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia di sekolah maka dari itu peneliti berinisiatif untuk melakukan tes kebugaran di sekolah.

Masuk level kurang, maka dari itu dalam pembelajaran aktifitas kebugaran mengalami masalah yang harus di cek kesegaran jasmani pada siswa. Selain itu beberapa siswa ada yang kurang bugar hal itu dapat disimpulkan dari beberapa siswa yang masih menguap, dan mudah lelah ketika selesai mengikuti proses pembelajaran selain itu belum pernah di adakanya Tes kesegaran jasmani di sekolah. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti melalui observasi di lapangan dan wawancara dari teman menunjukkan bahwa pencapaian kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kurang optimal. pendapat dasar yang menyebabkan pencapaian kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kurang optimal adalah pemilihan metode dan penggunaan media pembelajaran.

Dari uraian di atas, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan perubahan pada kesegaran jasmani siswa. Namun, dari penelitian ini peneliti akan membatasinya pada kesegaran jasmani saja. Kesegaran jasmani yang dijumlah melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Selanjutnya peneliti menciptakan penelitian dengan judul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas ini, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Dalam pembelajaran aktivitas kebugaran terutama dalam aspek daya tahan masih rendah.
2. Terdapat beberapa peserta didik yang belum mencapai nilai kkm.
3. Selain itu terdapat siswa yang kurang bugar hal itu dapat di simpulkan dari beberapa siswa yang masih menguap, dan mudah lelah ketika selesai mengikuti proses pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas ini, maka penelitian ini akan di batasi pada Kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena.

D. Perumusan Masalah

Dengan uraian diatas ini maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut
“Seberapa besar Tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas X SMA pembangunan V Yapis Waena”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah agar dapat mengetahui Tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Kelas X SMA pembangunan V Yapis Waena

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat membantu memberikan sumbangan dan ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti khususnya. Selain itu dapat juga menambah sebagai bahan referensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing sehingga dari tes pengukuran, mereka dapat mengatur program latihan untuk dirinya masing-masing.

b. Bagi Guru dan Pelatih

Dapat menambah atau memberikan gambaran dari Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang mengikuti TKJI, sehingga guru dapat memperhatikan dan dapat berupaya memberikan program latihan yang sesuai dengan keadaan siswa untuk menjaga kebugaran jasmani agar tetap baik.

c. Bagi Sekolah Hasil dari penelitian ini dapat di pergunakan sebagai sumber ilmu pengetahuan dan teori sehingga dapat memberi kelengkapan ilmu yang telah ada.