

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan gambaran dari kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik serta menjadi indikator penting bagi kesehatan. Keikutsertaan secara rutin kegiatan olahraga merupakan hal yang penting dalam aktivitas fisik bagi anak-anak dan remaja (Oja & Paksööt, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan energi serta dapat dilakukan dengan intensitas yang berbeda-beda, sedangkan kebugaran jasmani adalah karakteristik yang mempengaruhi performa olahraga dan kemampuan melakukan aktivitas fisik dengan keterampilan tertentu (Kolb et al., 2021; WHO, 2020; *Physical Activity Guidelines Advisory Committee*, 2018). Seseorang yang mempunyai kondisi bugar dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga, mampu melaksanakan kegiatan harian dengan tubuh yang sehat, tidak melebihi batas tubuh dan beresiko sakit karena tingkat aktivitas fisik dan kondisi kebugaran yang rendah (Sukamti et al., 2016).

Menurut WHO (2020) pengukuran kebugaran jasmani salah satunya dapat diamati berdasarkan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan kardiovaskular merupakan komponen utama dari kebugaran jasmani yang telah diakui oleh umum. Hal ini berarti bahwa kemampuan seseorang dalam menahan beban pada sistem kardiovaskular menjadi indikator penting dalam menentukan tingkat kebugarannya (Pate et al., 2012). Pernyataan ini didukung oleh National Institutes

on Aging (2021) yang menegaskan bahwa latihan daya tahan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang.

Oleh karena itu, dapat dinyatakan daya tahan kardiovaskular sebagai tolak ukur kebugaran yang dikategorikan penting dan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran seseorang secara keseluruhan.

Salah satu perilaku berbahaya yang sering terjadi yaitu mempunyai kebugaran fisik rendah serta gaya hidup monoton, hal tersebut mampu meningkatkan kemungkinan terserang penyakit seperti obesitas dan diabetes pada anak-anak dan remaja (Kolbetal., 2021). Hal tersebut dapat diatasi dengan strategi yang efektif seperti meningkatkan jumlah aktivitas fisik sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani (WHO, 2017). Selain itu, pentingnya pemantauan dan pengukuran pada tingkat aktivitas fisik serta kebugaran jasmani bagi anak-anak dan remaja.

Pada proses pendidikan sekolah, pengukuran kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja dapat dilakukan menggunakan tes kebugaran standar (Cvejić et al., 2013). Secara global, terdapat lebih dari lima belas jenis tes digunakan untuk menilai kebugaran fisik dan tes yang sering digunakan yaitu *Eurofit*, *FitnessGram*, dan *Unifittest* (Bruggeman et al., 2020; Pluim & Gard, 2018). Selain itu, di sekolah terdapat pembelajaran pendidikan jasmani yang memiliki peran memberi dorongan anak-anak dan remaja dalam aktivitas fisik yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani secara langsung. Menurut Sirait et al. (2022) pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan dengan manfaat yang meliputi aktivitas jasmani yang membantu menghasilkan perubahan kualitas fisik, mental, atau emosional seseorang individu. Hal tersebut

diperkuat oleh Giriwijoyo et al. (2020) segala bentuk dari kegiatan manusia selalu membutuhkan bantuan dan dukungan dari kemampuan jasmani dan fisik, sehingga masalah menggunakan kemampuan jasmani yang ada dapat menjadi penyebab bagi setiap aktivitas yang dilakukan seseorang. Namun aktivitas fisik yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang menunjang peserta didik untuk mendapat kebugaran jasmani. Oleh karena itu seorang peserta didik yang mampu mendapat kebugaran jasmani tentunya bukan hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), hal tersebut diperoleh dari melaksanakan kegiatan lain diluar pembelajaran PJOK. seperti bersepeda, berenang, berlari, sepak bola, dan sebagainya.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 17 Medan adalah sekolah menengah pertama dan memiliki peserta didik berjumlah 1000 lebih orang. Berlandaskan hasil peneliti melakukan pengamatan terhadap keadaan peserta didik kelas 8 pada saat pembelajaran PJOK di sekolah tersebut, mudah mengalami kelelahan pada saat pembelajaran PJOK berlangsung. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara secara acak kepada peserta didik yang mengatakan bahwa aktivitas ketika berada di rumah lebih sering bermain game online daripada melakukan kegiatan olahraga, peserta didik tersebut sering bermain bersama satu sama lain di dalam game online tersebut. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilaksanakan peneliti dengan narasumber guru olahraga yang menjelaskan bahwa peserta didik masih kurang dalam memahami peran penting dari kebugaran jasmani tersebut. Selain itu berdasarkan pengamatan secara langsung ketika peserta didik melaksanakan

pembelajaran PJOK didapati mengalami kelelahan berlebihan seperti keringat yang banyak dan guru PJOK belum pernah melaksanakan tes untuk mengukur kebugaran dari peserta didik kelas VIII tersebut. Sehingga data awal terkait tingkat kebugaran peserta didik belum diketahui.

Harapan dari kegiatan belajar pendidikan jasmani yaitu siswa memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, inovatif, terampil. Namun kenyataannya hal tersebut masih belum dilakukan karena terbentur masalah pembagian waktu. Oleh sebab itu maka guru haruslah mampu menciptakan iklim yang menyenangkan dan efektif untuk pembelajaran sehingga perlu adanya pendekatan variasi, model, maupun modifikasi dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka untuk menelaah mengenai hubungan pendekatan metoda bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani para peserta didik peneliti melakukan penelitian yang mengambil judul, **Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Proses Pembelajaran Penjas Melalui Pendekatan Bermain Pada Kelas VII SMP Negeri 17 Medan T.A 2023/2024.**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa mengalami kejenuhan dengan pendekatan pembelajaran yang konvensional atau bersifat teacher center, dimana siswa hanya mendapatkan informasi langsung dari guru.
2. Dibutuhkannya salah satu pendekatan yang tepat untuk siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

1.3. Pembatasan masalah

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Untuk mempermudah masalah yang diteliti, maka batasan masalah penelitian ini sebagai berikut: Penulis memfokuskan penelitian pada pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah. Bagaimana peningkatan kebugaran jasmani pada proses pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain pada Siswa Kelas VII di SMPN 17 Medan ?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani pada proses pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain pada Siswa Kelas VII di SMPN 17 Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap kondisi tingkat kebugaran jasmani seorang siswa maupun atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani untuk menunjang peningkatan kualitas diri.
- b. Bagi guru, pelatih dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu upaya untuk peninngkatan kebugaran jasmani pada proses pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain pada Siswa SMP, terutama pelatih dan guru olahraga dalam menunjang kondisi fisik siswa dan menunjang terhadap prestasi Olahraga.

