BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi yang jasmaniah dan rohaniah seorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan,perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi,kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila (Puspodari, 2021)

Olahraga tidak hanya menjadikan seorang peserta didik berkembang dalam aspek gerak dan fisik semata,lebih dari itu pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan aspek mental, kognitif, dan sosial, (Ekrima, 2019). Peningkatan dan pemeliharan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup yang berkembang karna peroses pendidikan dan pembudayaan.

Oleh karena itu,pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia sudah dilakukan sejak dini untuk dapat memperkenalkan tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dilihat pada peraturan yang ditetapkan oleh pemerintahan dalam Undang-

undang Republik Indonesia (RI) nomor 11 pada tahun 1989 berisi sistem pendidikan nasional. Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif.

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, terdapat tujuh poin tujuan yang harus dicapai dalam pendidikan jasmani, yaitu: 1) Pola hidup sehat, 2) Pertumbuhan dan perkembangan yang baik,3)Keterampilan gerak, 4) Intermalisasi nilai penjas, 5) Tercapainya sikap afektif, 6) Keterampilan menjaga diri, orang lain, dan lingkungan, serta 7) Pemahaman konsep penjas dan olahraga.

Hidup sehat diinginkan setiap manusia karena dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik produktifitas kerja, prestasi belajar, dan prestasi olahraga akan lebih meningkat. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa. Begitu halnya dengan para siswa/siswi SMP Negeri 2 Mardingding, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajara dan dapat meningkatkan hasil belajar. Siswa saat mau berangkat ke sekolahpun sangat beraneka ragam ada yang menggunakan angkot, berjalan kaki, serta di antar orang tuanya dan juga ada yang menggunakan motor sendiri. Kehidupan siswa setelah pulang sekolah beranekaragam seperti bermain bola voli, sepak bola, bersepeda dan lain sebagainya. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksploritasi gerak. Bangun tidur sampai akan tidur lagi

mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti,bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya.

Setelah peneliti melakukan observasi pada Rabu, 15 Januari 2025 di SMP Negeri 2 Mardingding, sesuai dengan topik penelitian. Peneliti fokus pada proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah tersebut, lebih specificnya memperhatikan kondisi fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi di sekolah yang dilakukan oleh peneliti keadaan yang di temukan pada siswa ketika menjalankan pembelajaran pendidikan jasmani, masi banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang disampaikan oleh guru, siswa juga mudah kelelahan, lesu dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pembingdingg pembelajaran pendidikan jasmani juga memberikan pernyataan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya dan belum ada yang melakukan penelitian di sekolah tersebut. Dan guru pendidikan jasmani juga mengatakan bahwa siswa juga kurang berminat serta juga kurang bermotovasi untuk ikut serta pembelajaran olahraga karena terbatasnya fasilitas olahraga yang disediakan oleh sekolah , selain itu siswa juga mudah mengalami kelelahan.

Dikarenakan pada saat jam istirahat banyak siswa membeli makanan sembarangan, siswa juga lebih sedikit menghabiskan waktu untuk bergerak pada jam istirahat dan lebih sering duduk, karena mereka lebih memilih bermain game dibanding memahami manfaat makanan yang dia makan, siswa dipekirakan akam memiliki status gizi yang rendah karena kurangnya pemahaman dan aktivitas fisik

Hasil observasi diatas yang peneliti lakukan selama 2 hari menyimpulkan bahwa letak persoalan ada pada kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Maka dengan itu peneliti ingin menindak lanjutin hasil observasi pada siswa SMP Negeri 2 Mardingding,Kec.Mardingding,Kab.Karo.

Hal ini bisa berakibatkan buruk, karena dapat menjadikan anak malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak, padahal pada anak seusia sekolah menengah pertama harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka. Sehingga dari pihak sekolah mengadakan Ekstrakurikuler untuk menambah keaktifan seorang siswa dalam mengolah gerak dan kemampuan masing-masing terutama dibidang olahraga, akan tetapi ada beberapa siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler, hal itu dikarenakan siswa dan orang tua belum mengetahui begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran terutama dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan pemaparan diatas penulis perlu adanya evaluasi melalui tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan berharap dengan cara yang ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab dari permasalahan yang terjadi dikalangan remaja khususnya di sekolah SMP Negeri 2 Mardingding supaya dapat mengetahui “Profil Tingkat Kebugaran Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 2 Medingding”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditemukan tersebut, maka dapat diidentifikasikan beberapa hal yang terkait dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Belum mengertinya siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan di sekolah (Ekstrakurikuler).
2. Perkembangan teknologi membuat siswa terlena, sehingga dapat menurunkan pola aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
3. Belum diketahuinya profil tingkat kebugaran pada siswa kelas lx di SMP Negeri 2 Mardingding.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya yang diteliti, maka peneliti membatasi permasalah hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu: untuk mengetahui "Profil Tingkat Kebugaran Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Mardingding ".

1.4 Rumusan Masalah

"Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Mardingding ?".

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang ditemukan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Mardingding.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan perimbangan pada penelitian selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi banyak orang lain.

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran pada siswa tentang seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, mendorong siswa untuk peduli pada kebugaran tubuhnya dengan aktif bergerak, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

Digunakan guru untuk menyusun pogram pembinaan kebugaran jasmani yang sesuai kebutuhan siswa, membantu guru mengevaluasi efektivitas kegiatan olahraga atau pembelajaran PJOK di sekolah.