

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling mendasar dalam proses berjalannya suatu bangsa dan Negara. Semakin baik pendidikan suatu bangsa maka kualitas Sumber Daya Manusia juga akan semakin baik. Pendidikan adalah suatu upaya untuk membuat manusia menjadi lebih baik, dalam arti kehidupannya menjadi lebih berkembang dan memiliki sumber daya yang baik yang mampu mendukung dan mengikuti laju perkembangan ilmu pengetahuan serta kemajuan teknologi. Kesadaran suatu bangsa untuk menambah pengetahuan dan keterampilan serta mengamalkannya, dapat mewujudkan kehidupan yang lebih maju, mandiri, dan berkualitas. Oleh karena itu, diperlukan adanya peningkatan mutu pendidikan di Indonesia yang disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Berbagai lembaga pendidikan formal, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi selalu melakukan penambahan dan perbaikan sarana belajar, pengembangan kurikulum, dan peningkatan kualitas tenaga pendidik demi tercapainya kehidupan tersebut.

Sekolah sebagai wadah pendidikan formal mempunyai tugas untuk menyelenggarakan pembinaan mental-spiritual, intelektual dan khususnya pembinaan kualitas fisik melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Salah satu tugas sekolah adalah memberikan pengajaran kepada anak didik.

Pemberian pengetahuan kepada murid-murid merupakan proses pengajaran dilakukan oleh guru di sekolah dengan menggunakan cara-cara atau metode-metode tertentu. Adapaun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: guru, siswa, sarana dan prasarana pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran.

Sebagai pendidikan formal, akan kurang lengkap tanpa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis dan mengutamakan aktivitas serta berperan dalam pembinaan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, emosional.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tidak bisa dipisahkan dari satuan kurikulum. Karena pendidikan jasmani peserta didik dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar yang mendukung sikap (*offective*) dan perilaku (*behavioral*) hidup bersih dan sehat kebugaran jasmani. Menurut Bucher dalam Purwadi (2011: 1,5) Pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani (*phsyscal*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Sedangkan tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. UNESCO dalam

Purwadi (2011: 1,4) mengemukakan Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar, tingkat sekolah menengah, maupun tingkat sekolah atas dan lanjutan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. 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.

Aktivitas tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan gerakan, tubuh akan terbiasa bekerja dengan fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai kebugaran jasmani. Dengan meningkatnya nilai kebugaran jasmani tersebut diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari

dan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu dalam menyelesaikan segala aktifitas dengan baik. Pembelajaran kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa, agar mereka mampu mengikuti pembelajaran dengan baik yang diberikan disekolah sesuai dengan kurikulum yang telah diterapkan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari – hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani menyawa dengan hidup manusia.

Di kalangan anak sekolah penyebab utama dari penurunan kesegaran jasmani adalah mereka kurang aktif bergerak. Hal ini diakibatkan oleh kebiasaan di antar jemput kesekolah maupun kendaraan pribadi, bermain game dan kurangnya istirahat. Keadaan tersebut sudah banyak terjadi pada anak-anak usia sekolah. Oleh karena itu sangat beralasan untuk memperhatikan kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah, sebab apabila seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik maka ia tidak akan dapat mengalami kesulitan ataupun kelelahan dalam menghadapi proses pembelajaran di sekolah. Hal ini berarti kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting untuk dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

SMP Negeri 1 Panai Hulu terletak di desa Tanjung Sarang Elang, Kabupaten Labuhan Batu. Kabupaten Labuhan Batu adalah salah satu Kabupaten yang ada di Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Ibu kota Kabupaten ini terletak di Rantau Prapat. Kabupaten Labuhan Batu mempunyai kedudukan yang cukup strategis, yaitu berada pada jalur lintas timur Sumatera dan berada pada persimpangan menuju Provinsi Sumatera Barat dan Riau, yang menghubungkan pusat-pusat perkembangan wilayah di Sumatera dan Jawa serta mempunyai akses yang memadai ke luar negeri karena berbatasan langsung dengan Selat Malaka.

Pada mulanya jumlah Kecamatan di Kabupaten ini adalah 22 Kecamatan. Dengan dibentuknya Kabupaten Labuhan Batu Utara dan Kabupaten Labuhan Batu Selatan, maka jumlah kecamatan di Kabupaten ini menjadi 9 Kecamatan. Salah satunya adalah Kecamatan Panai Hulu, yang terkenal dengan hasil perkebunan kelapa sawit. Selain penghasil buah kelapa sawit, mata pencarian masyarakat Panai Hulu adalah sebagai pengusaha golongan menengah ke bawah, petani dan lain sebagainya.

Dengan beragamnya latar belakang dan letak geografis tersebut, ada sebagian anak yang sudah terlibat langsung membantu orang tuanya yang akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisiknya dan mental anak tersebut salah satunya ialah kesegaran jasmani.. Selain itu minimnya pengetahuan tentang kesegaran jasmani serta manfaatnya memberikan dampak tingkat kesegaran jasmani menjadi rendah.

Tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani di sekolah-sekolah dilaksanakan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pemeliharaan kebugaran jasmani perlu dilaksanakan karena tingkat kebugaran jasmani bukan hanya mempengaruhi kualitas fisik saja akan tetapi kemampuan secara menyeluruh, baik kemampuan berpikir, minat belajar, dan hasil belajar siswa dimana pelaksanaan idealnya dilakukan secara rutin dan teratur serta bersifat sementara.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 5 februari 2018 di kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu serta melakukan wawancara dengan guru penjas dan sesuai dengan kenyataan yang saya lihat sebelumnya. Secara umum SMP Negeri 1 Panai Hulu telah memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup memadai seperti adanya lapangan bola voli, lapangan sepak bola dan lapangan bermain lainnya yang dapat digunakan untuk mendukung aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah terutama guru penjas, yang telah memberikan keterangan tidak bisa memastikan bagaimana sebenarnya kondisi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Panai Hulu, karena guru juga belum melakukan tes TKJI di sekolah tersebut. Dari hasil observasi, siswa yang jarak rumahnya lebih dari 300 meter berangkat ke sekolah sudah sangat jarang dengan berjalan kaki akan tetapi sudah menggunakan kendaraan bermotor dan ada yang diantar oleh orang tuanya. Dalam mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah saya melihat sebagian

siswa lesu dan kurang bergairah dalam mengikuti pelajaran walau jam pelajaran masih di jam ke empat dan ke lima, kadang ada juga yang mengantuk yang membuat siswa kurang konsentrasi dan ada juga rasa paksaan dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan suatu penelitian yang berjudul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani untuk Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Panai Hulu Tahun 2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain : Faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP) 1 Panai Hulu ? Apa dampak dari berkurangnya aktivitas jasmani bagi siswa terhadap kesegaran jasmani Siswa ? Apa saja kendala-kendala yang dihadapi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Panai Hulu untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani ? Apakah penting kesegaran jasmani untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP) 1 Panai Hulu ? Apakah kemajuan teknologi dapat mempengaruhi kesegaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP) 1 Panai Hulu ? Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP) 1 Panai Hulu?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti. Profil adalah sebuah gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, benda lembaga ataupun wilayah. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada masalah Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Panai Hulu Tahun 2018.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah Bagaimanakah Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu Tahun 2018.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Panai Hulu Tahun 2018.



## F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

### 1. Bagi guru

- Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar PJOK, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.
- Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani tentang sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Panai Hulu.

### 2. Bagi siswa

- Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, dapat mendorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
- Sebagai informasi dan motivasi bagi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu supaya memelihara dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya.

### 3. Bagi sekolah

- Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- Sebagai informasi kepada pihak sekolah mengenai kondisi kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu.

#### 4. Bagi peneliti

- Meningkatkan dan memperkaya ilmu pengetahuan peneliti dalam bidang olahraga yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.
- Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.
- Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.
- Untuk menambah wawasan peneliti tentang sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu.

#### 5. Bagi pembaca

- Dapat dijadikan perbandingan bagi pembaca yang akan mengadakan penelitian. Khususnya tentang profil tingkat kebugaran jasmani siswa.
- Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kebugaran jasmani.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY