

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik dan kebugaran jasmani yang selalu mendukung aktivitas tersebut.

Di kalangan anak-anak Indonesia penyebab utama penurunan kebugaran jasmani adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh berkurangnya waktu untuk melaksanakan aktivitas jasmani. Keadaan ini sudah banyak terjadi pada anak-anak usia sekolah. Karena itu sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan aktivitas jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani.

Tidak bisa dipungkiri perkembangan jaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari, manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh DjokoPekik (2002:4), bahwa pergeseran pola hidup dari

banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK.

Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Menurut Agus Mulholid (2007:65) dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang dipelajarinya, mampu berpikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi tidak hanya mempengaruhi kemampuan anak secara menyeluruh, baik kemampuan berpikir, minat belajar yang dapat meningkatkan kualitas belajar siswa. Karena itu pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani yang dimiliki siswa harus tetap dipelihara, salah satunya melalui aktivitas belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada dalam sekolah. Faktor pendukung jalannya aktivitas pendidikan jasmani harus didukung dengan adanya tenaga pendidik yang profesional serta adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang mendukung jalannya aktivitas belajar siswa.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindakan dan karya untuk diberi bentuk–isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan Kosasih Engkos (1985:4). Dalam sudut pandang pendidikan kebugaran jasmani

melalui pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) di sekolah merupakan bagian yang integral dari pendidikan, sehingga tujuan penjas yang selama ini diperoleh siswa di sekolah harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan dalam (“GBPP Depdikbud,” 1993:1) adalah membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif agar dapat :

1. Tercapainya pertumbuhan dan kebugaran jasmani khususnya tinggi dan berat badan yang harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, mengikuti peraturan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat di pakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat.
4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan dan tercapainya kemampuan dalam penampilan gerak yang lebih baik dan seksama.
5. Meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani keterampilan gerak dasar cabang olahraga.

Dari kutipan di atas jelas menunjukkan bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada saatnya nanti dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, di SMP di

Kecamatan Dolok Panribuan juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SMP di Kecamatan Dolok Panribuan telah mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004:17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Berdasarkan hasil observasi pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Dolok Panribuan terdapat instansi pendidikan, diantaranya yaitu sekolah yang berstatus negeri yang berada didaerah pedesaan seperti SMPN 1 Dolok Panribuan, SMPN 2 Dolok Panribuan, SMPN 4 Dolok Panribuan dilihat dari jumlah siswa SMP di Kecamatan Dolok Panribuan, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMP di Kecamatan Dolok Panribuan belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Kondisi siswa di SMP di Kecamatan Dolok Panribuan, Siswa secara umum tidak memiliki

ekstrakurikuler disekolah, dalam pembelajaran penjasorkes masih banyak siswa yang malas, mengantuk, tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran, dan sedikit bergerak dalam mengikuti pembelajaran penjas, dan tidak tepat waktu datang ke lapangan pada saat melakukan praktik pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga kurangnya waktu pada saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, siswa SMP Dolok panribuan belum pernah melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Sehingga belum ada data yang akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dan tidak bisa diketahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Se-Kecamatan Dolok Panribuan tersebut.

Peserta didik tingkat SMP merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini di laksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya meningkatkan potensi fisik dan membudidayakan sportivitas.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi

alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP di Kecamatan Dolok Panribuan Tahun Ajaran 2017/2018. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SMP di Kecamatan Dolok Panribuan belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui data akurat kebugaran jasmani siswa dengan metode deskriptif dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani pada siswa kelas VIII di SMP Se-Kecamatan Dolok Panribuan Tahun Ajaran 2017/2018.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2017/2018.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut: (1) Bagaimana ketersediaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMP di Kecamatan Dolok Panribuan? (2) Apa penyebab siswa mengantuk dan tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri Se-Kecamatan Dolok Panribuan? (3) Adakah data yang akurat profil tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri Se- Kecamatan Dolok Panribuan? (4) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri Se- Kecamatan Dolok Panribuan ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VIII Negeri Se-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Se-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2017-2018 ?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data secara akurat tentang Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2017-2018.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Pendidikan anak SMP, dalam melakukan olahraga untuk peningkatan kebugaran jasmani.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani SMP Se Kecamatan Dolok Panribuan dan menjadi bahan kajian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

b. Bagi pendidik dan calon pendidik

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara melakukan tes kebugaran jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani.

c. Bagi anak didik

Anak didik sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai tes kebugaran jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani.

d. Bagi sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kebugaran jasmani anak dan kegiatan ekstrakurikuler anak.