

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah keinginan setiap manusia yang hidup, karena sehat adalah cikal bakal kehidupan. Kesehatan tubuh akan didapat tidak hanya dari makanan akan tetapi dari banyak faktor dan salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan dasar untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Baik buruknya tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan pergerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai kebugaran jasmani. Dengan meningkatkan nilai kebugaran tersebut diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia sehari-hari.

Sedangkan kebugaran jasmani itu sendiri Menurut Judith Rink dan kawan-kawan (1984 ; hal 64 Brent Q Hafen dan kawan-kawan, 1988 ; hal 201) (dalam Sajoto 1988 : 43) adalah : “kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energy yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Aktivitas fisik ternyata berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang dan merupakan bagian komplek dari kebiasaan sehari-hari manusia.

Aktivitas fisik yang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang

adalah olahraga. Dengan olahraga yang teratur maka dengan otomatis tingkat kebugaran jasmani seseorang juga akan baik. Aktivitas banyak juga ternyata tidak menjamin seseorang akan mempunyai badan yang bugar, butuh banyak kegiatan yang bersifat mengolah tubuh supaya aktivitas tersebut bermanfaat bagi tubuh.

Didalam dunia pendidikan juga diperlukan tubuh dan jiwa yang sehat, agar setiap aktivitas belajar bisa berjalan dengan baik, oleh karena itu perlu dimasukkannya pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran, agar para siswa memiliki waktu yang banyak untuk aktivitas mengolah tubuh karena pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan bagian integral yang tak terpisahkan dari system pendidikan secara keseluruhan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan, sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus dan prima akan lebih aktif dan bersemangat serta lebih termotivasi dalam mengikuti aktivitas kegiatan belajar mengajar disekolah dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti bermain, berolahraga maupun kegiatan pengisi waktu luangnya. Selain itu dengan berolahraga siswa menjadi lebih terarah untuk mengasah bakat pada cabang olahraga yang diminatinya.

Terkadang apa yang ada dilapangan tidaklah seperti yang diharapkan, pendidikan jasmani hanya sebatas kurikulum saja, pendidikan jasmani hanya

sebagai pelengkap mata pelajaran. Guru hanya menjelaskan sedikit materi pendidikan jasmani lalu membiarkan siswa nya untuk bermain tanpa dikontrol oleh guru pendidikan jasmaninya, inilah yang terkadang membuat pelajaran pendidikan jasmani bukan sebagai wadah peningkatan kebugaran jasmani.

Mengkaji kebugaran jasmani khususnya di tingkat pelajar masih sangat kurang, sebuah survey yang dilakukan pada tahun 2005 Oleh Mutohir dan Maksun (dalam Mutohir, M. Muhyi, Fenanlampir, 2011 : 8) tentang tingkat kebugaran jasmani pelajar menunjukkan 10,7 % masuk kategori kurang sekali, 45,97 % masuk kategori kurang, 37,66 % masuk kategori sedang dan 5,66 % masuk kategori baik, sementara itu masuk kategori baik sekali 0 %. Dari survey tersebut, jelas bahwa tingkat kebugaran pelajar yang ada di indonesia tergolong rendah, oleh sebab itu perlu mempertajam lagi proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di Madrasah Tsanawiyah Yang Berada Di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam Medan, ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani siswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh pendidikan jasmani bukanlah merupakan mata pelajaran yang masuk kedalam kurikulum sekolah, melainkan hanya sebagai kegiatan ekstrakurikuler sekolah saja. Kita ketahui bahwa ekstrakurikuler adalah pelajaran tambahan yang sifatnya tidak diwajibkan bagi para siswa, tetapi hanya sebagai pelengkap mata pelajaran saja. Padahal pendidikan jasmani adalah satu-satunya pelajaran yang memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa disekolah.

Selain itu yang menjadi kendala disekolah tersebut adalah dalam hal mengikuti pelajaran terutama pada jam pelajaran terakhir, mereka sudah terlihat lesu dan bosan, ini mengakibatkan daya konsentrasi mereka menjadi menurun. Selain itu rata-rata setiap minggu nya ada saja siswa yang tidak hadir, dikarenakan sakit .

Dari hasil observasi tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian mengenai **“Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Tsanawiyah Yang Berada Di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) Tahun Ajaran 2012/2013”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain : Apakah dampak dari berkurangnya aktivitas jasmani bagi siswa terhadap kebugaran jasmani siswa ? Apa saja kendala-kendala yang dihadapi siswa untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka ? Faktor apa saja yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Tsanawiyah yang berada di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) Tahun Pelajaran 2012/2013 ? Bagaimanakah persepsi Siswa Tsanawiyah yang berada di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) terhadap kondisi fisik ? Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Tsanawiyah yang berada di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) Tahun Pelajaran 2012/2013 ? Unsur-unsur apa saja yang termasuk dalam kebugaran jasmani siswa ?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan pembahasannya tidak melebar, maka dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi cakupan penelitian ini hanya pada Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Tsanawiyah Yang Berada Di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) Tahun Ajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimanakah Gambaran Kebugaran Jasmani Siswa Tsanawiyah Yang Berada Di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) Tahun Ajaran 2012/2013?”.

E. Tujuan Penelitian

Agar penelitian ini tidak kehilangan arah maka harus ditetapkan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini. Adapun tujuan Penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa Tsanawiyah yang belajar dipondok pesantren modern darul hikmah taman pendidikan islam (PPMDH TPI) Tahun Ajar 2012/2013.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Peneliti sendiri agar dapat mengembangkan ilmu dan keterampilan lebih baik lagi terutama dalam hal pengetahuan tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani para siswa
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi para pengurus di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) agar pendidikan jasmani bisa menjadi mata pelajaran tetap dan masuk dalam kurikulum sekolah.
3. Peningkatan dan memperkaya ilmu pengetahuan terutama dalam hal keterampilan peningkatan kebugaran jasmani untuk melihat efeknya terhadap motivasi belajar siswa.
4. Para siswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan menambah ilmu dan dapat menyelesaikan tugas akhir bagi peneliti dan menyelesaikan sebagian persyaratan perkuliahan.