

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sejak dilahirkan manusia diberikan sifat dasar masing-masing, sedangkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan banyak dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungan dimana manusia itu berada. Salah satu cara hidup atau kebiasaan hidup tersebut adalah pengerahan fisik, sebab memang tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, sehingga segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan termasuk belajar.

Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan

cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincihan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Tujuan utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsi ergosistem tubuh.

Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak meliputi: kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincihan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1991 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerjanya dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam suatu situasi.

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai sebaik-baiknya menurut kemampuan anak pada waktu tertentu terhadap hal-hal yang dikerjakan atau dilakukan. Jadi prestasi belajar adalah hasil belajar yang telah dicapai dan ditandai dengan perkembangan serta perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang diperlukan dari belajar dengan waktu tertentu, prestasi belajar ini dapat dinyatakan dalam bentuk nilai dan hasil tes atau ujian.

Prestasi belajar merupakan suatu indikator untuk mengetahui sejauh mana kemajuan siswa dalam menyelesaikan suatu aktivitas. Prestasi belajar yang tinggi menggambarkan bahwa siswa mampu mencapai tujuan belajarnya, sedangkan prestasi belajar yang rendah memperlihatkan siswa belum dapat mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Bagi siswa dengan prestasi belajar rendah perlu diadakan perbaikan agar tujuan dapat tercapai.

Beberapa fungsi prestasi belajar diantaranya adalah: (a) sebagai indikator kualitas dan kuantitas pengetahuan yang dikuasai peserta didik, (b) sebagai indikator terhadap daya serap anak didik pada materi yang dipelajarinya, (c) sebagai salah satu faktor penentu kelanjutan studi, (d) sebagai lambang pemuas keingintahuan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar.

Selain itu fungsi prestasi belajar bukan saja untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa setelah menyelesaikan suatu aktivitas, sebagai lebih penting adalah sebagai alat untuk memotivasi setiap siswa agar lebih giat belajar, baik secara individu maupun. Namun sering terjadi siswa yang memiliki prestasi belajar yang tinggi memiliki masalah dalam hal kebugaran jasmani mereka.

Hasil pengamatan peneliti di SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun ternyata masih banyak siswanya yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, menurut dugaan peneliti hal ini disebabkan beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut seperti kemajuan teknologi dan informasi menyebabkan aktifitas fisik siswa berkurang, siswa lebih banyak melakukan permainan yang tidak memerlukan aktifitas gerak, faktor perencanaan pembelajaran oleh guru yang perlu diperbaiki, faktor internal siswa sendiri termasuk cara belajar siswa serta kegiatan mereka sehari-hari di rumah dan di luar rumah.

Sehubungan dengan uraian di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengangkat judul “ Survey tingkat kebugaran jasmani pada siswa berprestasi dan tidak berprestasi dalam belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas pada latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah : Faktor-faktor apa saja yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani dasar siswa? Seberapa pentingkah peningkatan kebugaran jasmani bagi seorang siswa? Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani? Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani seorang siswa? Sejauh mana kontribusi kebugaran

jasmani terhadap prestasi belajar siswa? Aktivitas jasmani apa saja yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa SMA? Apakah perbedaan kebugaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar siswa? Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa berprestasi dan tidak berprestasi dalam belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013?

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai “ Tingkat kebugaran jasmani pada siswa berprestasi dan tidak berprestasi dalam belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013”.

### **D. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa berprestasi dan tidak berprestasi dalam belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang diharapkan dengan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa berprestasi dan tidak berprestasi dalam belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013.



## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Agar guru Pendidikan Jasmani lebih memahami tingkat kebugaran jasmani dasar siswanya.
2. Penelitian ini berguna untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga khususnya mengenai kebugaran jasmani pada siswa SMA.
3. Untuk menambah pengetahuan bagi penulis dan menjadi masukan bagi sekolah yang diteliti dalam hal peningkatan kebugaran jasmani.