

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu yang terpenting dalam kehidupan manusia, dijelaskan dalam arti luas pendidikan merupakan suatu proses untuk mengembangkan semua aspek kepribadian manusia yang mencakup pengetahuannya, nilai dan sikapnya, serta keterampilannya. Prastyo (2020). Pendidikan memiliki berbagai macam bidang dengan perannya masing-masing, salah satunya adalah pendidikan jasmani yang memiliki peran meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan potensi non akademik peserta didik. Pendidikan jasmani diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi yang dapat mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II pasal 3, bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani maka faktor anak didik (siswa) merupakan faktor yang dijadikan obyek didalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Guru mempunyai peranan sangat besar dalam

pencapaian keberhasilan anak didik (siswa) dalam proses belajar, dimana seorang guru tidak hanya mampu mendidik saja tetapi guru dituntut mampu sebagai fasilitator, motifator, dan juga sebagai pembaharuan dalam proses belajar mengajar. Selain itu seorang guru pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dituntut mampu memenuhi kebutuhan setiap anak dimana karakteristik fisik, mental, sosialnya berbeda antara anak didik (siswa) satu dengan anak didik (siswa) yang lainnya. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dituntut untuk mengetahui dan memahami serta mampu melaksanakan beban tugas mendidik dan mengajar dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah meliputi aspek-aspek seperti permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas. Penjas merupakan wahana untuk mendidik anak. Pembelajaran penjas di sekolah, tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi peserta didik dituntut untuk memiliki sikap yang positif seperti disiplin, kerjasama, jujur, sportif, berperilaku baik, mentaati peraturan, dan ketentuan yang berlaku. Diantara sekian banyak mata pelajaran yang diajarkan di sekolah hanya pendidikan jasmani yang berusaha mencapai tujuannya melalui aktivitas jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan siswa mampu meningkatkan kreativitas, inovatif, dan keterampilan dalam melakukan aktivitas jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu

pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Widiastuti (2017) Upaya peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang proses belajar yang optimal.

Dalam melakukan aktifitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Widiastuti (2017). Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama untuk mengembangkan kesegaran jasmani siswa. Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharap mampu memberikan dorongan terhadap proses pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Muhammadiyah 1 Curup yang diperoleh informasi dari guru pendidikan jasmani ternyata kondisi fisik siswa di sekolah tersebut banyak mengalami penurunan pasca masa pandemi *covid-19*. Hal tersebut terlihat pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani banyak sekali siswa yang mudah mengalami kelelahan, selalu mencari tempat yang teduh ketika proses pembelajaran dan malas-malasan melakukan setiap rangkaian gerakan ketika pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Maka dari itu peneliti mencoba melakukan penelitian dengan diperkuat beberapa masalah yang ada dan berdasarkan observasi melalui pengamatan, wawancara pada guru pendidikan jasmani di SMA Muhammadiyah 1 Curup pasca masa pandemi *covid-19* dari satu tahun belakangan ini kemampuan

fisik siswa mengalami penurunan. Untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Peneliti memilih Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) karena tes ini merupakan suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari: Lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda. Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Lari jarak sedang dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Komarudin (2016).

Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Curup”**.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya pengetahuan siswa kelas X tentang cara yang baik dan benar dalam latihan fisik.
- b. Belum diketahui standar kesegaran jasmani siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Curup.

1.2.1 Pembatasan Masalah

Karena dalam penelitian ini terdapat adanya keterbatasan waktu, dana tenaga dan teori, maka tidak semua masalah yang telah diidentifikasi akan diteliti. Maka dari itu, dalam penelitian ini masalah dibatasi hanya pada, “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Curup”.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Curup?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Curup Pasca Masa Pandemi *Covid-19*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
- b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang Kesegaran jasmani siswa putra di SMA Muhammadiyah 1 Curup.

2. Manfaat Praktis

- a. Catatan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra di SMA Muhammadiyah 1 Curup.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.