

BAB I

PENDAHUULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan keadaan lingkungan yang diatasi dengan efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada keesokan harinya. (Tresniwati, Putri, wijaya, & Nabila, 2023).

Selain itu juga kebugaran jasmani merupakan salah satu masalah Kesehatan di Indonesia karena termasuk dalam kategori kurang, terutama pada remaja usia 10-19 tahun. Remaja diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik karen akan memasuki usia produktif. kebugaran adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan kejasmanian sehari-hari secara optimal. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang terdiri dari dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. (Andriani & Fadilah, 2023)

Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari - hari, salah satunya untuk meningkatkan kemampuan kerja sehingga dapat melakukan tugas - tugasnya secara maksimal sehingga mencapai hasil yang lebih baik. Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan dari seseorang untuk mempertinggi daya kerja. Untuk menjaga

tubuh agar tetap bugar dan sehat ada beberapa cara diantaranya dengan melakukan olahraga.

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. (sari & Zalindro, 2023). 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.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang di tunjukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah adalah ekstrakurikuler olahraga. Siswa diarahkan memilih salah satu ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan. Ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMA Negeri 1 Sungai Rotan diantaranya adalah ekstrakurikuler futsal.

Dengan adanya kegiatan kebugaran jasmani sebelum melaksanakan kegiatan olahraga di SMA Negeri 1 Sungai Rotan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi Kesehatan tubuh, karena diperlukan latihan fisik untuk menjaga stamina didalam tubuh. Menurut wawancara ada beberapa

permasalahan mengenai penerapan kebugaran jasmani yang ada di SMA Negeri 1 Sungai Rotan ini antara lain: penerapan kebugaran jasmani kurang maksimal karena hanya dilakukan satu pemanasan fisik, kurang menerapkan sikap disiplin dalam pemanasan fisik terhadap kebugaran jasmani siswa, pada saat latihan siswa mudah lelah sehingga pelatih sulit mengembangkan program latihan, serta sarana dan prasarana kurang memadai.

Pada masa pandemi covid-19 banyak anak-anak SMA berkumpul hanya untuk memainkan smartphonenya atau memainkan game online bersama temantemannya. Dampak lain dimasa pandemi ini adalah menurunnya tingkat sosial anak-anak SMA jika biasanya anak-anak SMA bertatap muka secara langsung dengan guru atau teman sekolahnya untuk belajar kini hanya bisa dirumah saja, selain dampak tersebut anak-anak dimasa sekarang menjadi terganggu dalam hal bersosial seperti mengikuti organisasi-organisasi atau club olahraga yang diikutinya. Akibat dari kebiasaan aktivitas dimasa pandemi ini menjadikan anakanak dimasa sekarang malas melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari dan malas melakukan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmaninya. Anak-anak yang kini hanya dirumah dan malas melakukan aktivitas jamani atau berolahraga tentunya kebugaran jasmaninya akan menurun atau akan terganggu.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi siapapun terutama bagi atlet dan mahasiswa pendidikan olahraga. Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melalui serangkaian tes, seperti lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes loncat tegak, tes baring duduk 60 detik, dan tes lari dengan jarak tempuh 1200 meter. Berbagai macam

tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Adapun tujuan dari dilakukan tes kebugaran jasmani yaitu untuk menganalisis kebugaran jasmani pada responden. Beberapa alat yang dipergunakan untuk tes kebugaran jasmani adalah palang tunggal dan stopwatch. Menurut (Widaninggar, 2020, p. 3), bahwa dalam melakukan tes tingkat kebugaran jasmani terdapat lima rangkaian yang dilakukan. Adapun kelima rangkaian disesuaikan dengan penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti yaitu pada usia 16-19 tahun putra yaitu tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1200 meter. Pengukuran tes kebugaran jasmani sangat penting. Melalui tes kebugaran jasmani akan diketahui kebugaran responden yang diamati. Setelah dilakukan tes kebugaran jasmani maka akan diperoleh hasil yang akan di tinjau terlebih dahulu. Jika hasil yang diperoleh rendah dari kategori atau klasifikasi yang ditentukan, maka akan dicari solusi terhadap permasalahan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Sungai Rotan yang diperoleh informasi dari guru dan pelatih bahwa SMA Negeri 1 Sungai Rotan kurang menerapkan teknik pemanasan kebugaran jasmani untuk fisik terhadap siswa. Pelatih menganggap bila dengan diadakan tes tingkat kebugaran jasmani maka dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, dapat mengevaluasi siswa untuk program latihan demi meningkatkan Kesehatan dan kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Sungai Rotan. Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 1 Sungai Rotan”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

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

- a. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang baik dan benar dalam latihan atau pemanasan fisik.
- b. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti di SMA Negeri 1 Sungai Rotan.
- c. Belum diketahui standar kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Sungai Rotan.

1.2.2 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 Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 1 Sungai Rotan”.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 1 Sungai Rotan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 1 Sungai Rotan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 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 kebugaran jasmani siswa putra di SMA Negeri 1 Sungai Rotan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Catatan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Sungai Rotan.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
- c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.