

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan beban fisik yang dibebankan padanya tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan, dan tetap mendapatkan cadangan energi untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani yang baik dapat secara efektif untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani sangat penting dimiliki oleh seseorang karena terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk daya tahan tubuh dan mempertebal imun tubuh. Apalagi di masa Pandemi Covid-19 ini daya tahan tubuh harus tetap terjaga untuk menjaga tubuh tetap bugar dan tidak gampang terserang penyakit. Menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia, klasifikasi kesehatan jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1.) Sehat adalah suatu mengacu pada kebebasan fisik dan mental tubuh dari berbagai penyakit.
- 2.) Bugar merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan tetap memiliki cadangan energi tertentu tanpa kelelahan yang berlebihan.

Kesehatan jasmani bukan hanya menggambarkan kesehatan seseorang, tetapi juga merupakan cara mengukur aktivitas seseorang sehari-hari. Pendidikan jasmani di sekolah yang bertujuan untuk membantu para siswa dalam proses perkembangannya baik dari segi fisik, motorik maupun mental.

Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara terencana untuk mewujudkan aktivitas pembelajaran yang dilakukan agar peserta didik dapat secara aktif belajar dan mengembangkan potensi dirinya menjadi lebih baik dari segi kecerdasan, pengetahuan, dan kepribadian (UU No.20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS). Sistem pendidikan nasional bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta akhlak mulia. Sistem pendidikan nasional harus dapat menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan. Pendidikan nasional berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan

zaman. Dalam pendidikan nasional pembinaan peserta didik dilakukan dengan cara bertahap dan berkesinambungan dimulai dari jenjang pendidikan sekolah dasar, jenjang pendidikan sekolah menengah, dan jenjang pendidikan sekolah tinggi. Pada setiap kategori jenjang pendidikan tersebut di susun suatu kurikulum yang mengacu pada standar nasional pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari suatu sistem pendidikan secara menyeluruh, bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa dapat dilakukan dalam bidang keolahragaan. Olahraga harus bisa menjadi salah satu kegiatan yang terstruktur dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial agar dapat menjadikan masyarakat yang maju, makmur, adil, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang ditawarkan pada jenjang sekolah tertentu dan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pelajaran tersebut mengutamakan kegiatan jasmani dan menciptakan hidup sehat dengan mengedepankan keharmonisan tubuh, pikiran, psikologi, mental dan emosi yang selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006). Hasil yang diinginkan dari pendidikan jasmani itu sendiri selain dari penguasaan keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik yang baik juga berpengaruh pada hasil belajar siswa.

Dampak lainnya yang terjadi adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani dilingkungan anak-anak yang hampir terjadi seluruh dunia, alasan utamanya adalah mereka kurang aktif untuk bergerak dan kurang memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menggunakan jasmaninya. Selain itu, anak-anak lebih suka bermain permainan di komputer, video games, tidur sampai terlarut malam dan pola makan yang tidak sehat sehingga dapat beresiko menurunkan fungsi organ *degeneratif*. Jadi itu merupakan beberapa alasan untuk menjadikan pembinaan fisik merupakan salah satu poin utama yang harus diperhatikan oleh siswa dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya dan untuk mencapai hasil belajar siswa. Untuk itu sangat penting dalam memberikan pengetahuan tentang pentingnya

berolahraga, karena seseorang akan dapat melakukan aktivitas dengan baik jika mereka memiliki tingkat kebugaran yang baik. Jika mereka sadar akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari mereka akan meluangkan waktunya sebentar untuk berolahraga demi menjaga tubuh untuk tetap bugar dan aktivitas belajar berjalan lancar. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan dirumah sehari-hari agar tubuh selalu bugar seperti jogging, skipping, lari santai, dan bersepeda.

Belajar merupakan tingkah laku yang dikaitkan dengan kegiatan yang dilakukan di sekolah. Belajar dapat membantu terjadinya suatu proses perubahan pada diri individu yang belajar. Perubahan itu bukan hanya dikaitkan dengan perubahan ilmu pengetahuan melainkan juga perubahan sikap, keterampilan, harga diri, watak dan penyesuaian diri. Prestasi belajar sebagai suatu hasil belajar akan mencakup tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Prestasi belajar dapat diartikan sebagai nilai maksimal yang telah dicapai oleh siswa dalam proses belajar mengajar dalam mempelajari materi pelajaran tertentu. Hasil belajar tidak hanya berupa angka saja, melainkan berupa perubahan maupun peningkatan yang dialami pada seseorang seperti perubahan sikap peningkatan pengetahuan dan menambahkan keterampilan. Walaupun sebenarnya prestasi belajar ini sifatnya hanya sementara, tetapi dapat dikatakan siswa tersebut memiliki pengetahuan ilmu pada materi atau bahasan tertentu. Jadi, dengan adanya prestasi belajar orang tua bisa untuk mengetahui sampai sejauh mana siswa dapat mendapatkan pengetahuan dan memahami materi yang diberikan oleh guru di setiap mata pelajaran tertentu. Atas dasar itu pendidik bisa menentukan strategi belajar mengajar yang lebih baik, terutama yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani disekolah.

Oleh karena itu peningkatan dari hasil belajar pendidikan jasmani diharapkan dapat diaplikasikan secara positif ke dalam kemampuan belajar kognitif. Hal ini diharapkan tercermin dari meningkatnya hasil prestasi belajar siswa. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa dapat lebih

mudah menguasai konsep-konsep dan keterampilan lainnya, sehingga dapat mengaplikasikan keterampilan hasil belajar pendidikan jasmani ke bidang studi lainnya. Jadi hasil belajar pendidikan jasmani sangat berkesinambungan terhadap prestasi belajar dan kebugaran tubuh siswa. Jika hasil belajar pendidikan jasmani baik, maka secara otomatis tingkat kebugaran tubuh baik dan dapat mempengaruhi terhadap prestasi belajar siswa. Pada saat melaksanakan Pra PPL Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung saya melihat masih banyak sekali siswa yang masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani dilihat dari proses pembelajaran olahraga kebugaran jasmani khususnya untuk siswa-siswi kelas XI dengan jumlah siswa sekitar 240 orang. Penyebab utama rendahnya tingkat kebugaran jasmani adalah alokasi waktu pembelajaran jasmani di sekolah hanya 3x40 menit sekali dalam seminggu. Ditambah pola hidup mereka yang kurang memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga di luar jam sekolah.

Namun permasalahan yang sering terjadi pada umumnya siswa tidak tidak tau tentang maksud dan tujuannya dari pendidikan jasmani itu sendiri. Sehingga dalam proses pembelajaran masih banyak siswa yang kurang antusias terhadap pendidikan jasmani. Selain itu permasalahan yang sering muncul yaitu kurangnya pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran tubuh agar sistem kekebalan tubuh tetap terjaga dan tidak gampang terserang penyakit. Padahal jika mereka bersungguh-sungguh untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan mendapatkan hasil belajar yang baik disekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Teoritis
 - a. Untuk memperoleh pengetahuan dan mengetahui apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar SMA Negeri 6 Bandar Lampung.
 - b. Memberikan pengetahuan dan pemikiran untuk pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan seperti ini.

2. Praktis

- a. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan mempermudah hasil belajar pendidikan jasmani.

- b. Bagi Guru

Sebagai bahan acuan Guru Pendidikan Jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani agar hasil belajar pun baik.

1.5 Batasan Penelitian

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: Aspek yang diteliti pada penelitian ini hanya ingin mengetahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung.