

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. 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 (Husdarta, 2011:67)

Dewasa ini istilah kebugaran jasmani saring menjadi topic pembicaraan yang menarik. Pengertian kebugaran jasmani menurut ahli olahraga memang bermacam-macam. Menurut Lutan (2002:7) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, flexibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur.. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobic, kekuatan otot, daya tahan otot, felxibilitas dan komposisi tubuh terkait kesehatan.

Menurut Sukadiyanto (2005:61), kebugaran jasmani adalah sesuatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energy sebelum, selama, dan sesudah kerja. Sedangkan Muhajier (2007:57) berpendapat bahwa kebugaran jasmani

adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu dan beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembina kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan mengingot partisipasi siswa secara menyeluruh. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik dan diberikan kepada (dari kerja sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan. Pernyataan senada juga diungkapkan oleh Sudarno yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dan kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri terhadap segala bentuk tantangan terhadap kondisi fisik.

Menurut Nurhasan, dkk (2007:21) “Kebugaran Jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua factor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang

dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan factor eksternal diantaranya adalah aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *hemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.” Jadi ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, diantaranya adalah faktor aktifitas fisik dan status gizi. maka apabila seorang siswa ingin memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, berarti dia juga harus menjaga aktifitas fisiknya dengan baik dan juga harus mempunyai status gizi yang baik pula.

Menurut Mikdar dalam darmawan (2019:4) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat

Berdasarkan observasi yang dilakukan problematika kebugaran saat ini khususnya untuk anak-anak usia sekolah menengah adalah semakin menurunnya tingkat kebugaran jasmaninya. ini merupakan dampak negatif dari semakin majunya perkembangan teknologi, banyak dari siswa yang seharusnya bermain secara fisik misalnya bermain sepak bola, bermain voli, badminton, atau bermain di sawah, ladang atau di lingkungan alam sekitar sekarang lebih memilih bermain game melalui

smartphone, melakukan browsing dunia maya dan melakukan chat melalui media sosial seperti Facebook, WhatsApp, Tik-Tok dan media sosial yang lainnya juga bermain play station, atau sejenisnya, banyak dari siswa yang berangkat sekolah yang dulu berjalan kaki sekarang beralih menggunakan sepeda motor, padahal jarak tempuh dari rumah ke sekolah relatif pendek sehingga siswa cenderung statis kurang gerak fisik dan ini nantinya akan berpengaruh dalam penampilan dan kesehatan, ditandai dengan mulai mudahnya merasa lelah, mudah putus asa dan banyak dari mereka malas dalam menjalankan aktifitas terutama pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

Mengingat pentingnya tingkat kebugaran jasmani bagi siswa sebagai telah untuk memahaminya dan nantinya dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani dari keduanya, maka diadakan penelitian dengan judul “**Profil Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Darul Aman Kabupaten Aceh Timur Tahun 2021**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Profil Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Darul Aman Kabupaten Aceh Timur Tahun 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas , maka tujuan yang hendak di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Darul Aman Kabupaten Aceh Timur Tahun 2021

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tentang kebugaran jasmani siswa SMP di Darul Aman Kabupaten Aceh Timur
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penambahan wawasan dan pengetahuan tentang aspek-aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru PJOK penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi perbandingan kebugaran jasmani siswa pesisir dengan siswa perkotaan