

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu upaya pengembangan olahraga adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir dan aspek sikap dengan melakukan aktivitas jasmani. Penyajian aktivitas fisik dalam bentuk berbagai bentuk gerak yang dapat dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut Mustopa (2011:3), arti olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan tertentu tetapi tidak bergantung pada intensitas dan waktunya. Fungsi utama olahraga adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh seseorang masih sehat. Ketika tubuh sehat maka segala aktivitas akan dapat mudah untuk dilakukan. Olahraga juga dapat dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang, biasanya orang yang rajin berolahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang bebas serta bebas dari penyakit

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas-tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan oleh minimnya gerak anak muda masa kini, pentingnya pendidikan jasmani. Untuk itu pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan dan membina kebugaran jasmani, serta pengetahuan dasar untuk mencapai hidup sehat dengan melakukan tugas-tugas pekerjaan sehari-hari. Minimnya ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai juga dapat menjadi salah satu penyebabnya.

Menurut Undang-undang di atas dapat disimpulkan dengan melalui kegiatan, olahraga dan pembinaan mental secara rutin. Siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik manakala kebutuhan hidupnya baik fisik maupun non-fisik terpenuhi, jika tubuh seorang siswa bugar dan sehat maka akan mempengaruhi semangat untuk mengikuti pembelajaran di sekolah sehari-hari. Menurut Risdiani, (2013:23), Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (*PJOK*) adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik.

Kebugaran dapat diukur melalui beberapa macam tes, salah satunya adalah Multistage Fitness Test (*MFT*) untuk mengukur kemampuan maksimal jantung dan paru-paru dalam bekerja dengan prediksi VO_2 max. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang tercermin dari nilai prediksi kapasitas VO_2 max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani atau (*TKJI*)

Menurut Nurhasan, (2010:17) dan para ahli kebugaran atau pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan, harus ditingkatkan untuk mencapai sumber daya manusia yang bermutu. Berbicara tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maka tidak dapat dilepas kata kebugaran jasmani yang disebut juga *physical fitness*. Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal

Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap dalam menjalani kehidupan, manusia dituntut untuk bekerja keras demi mempertahankan hidupnya. Namun untuk mencapai kebugaran tersebut tidaklah mudah, menurut Nurhasan, (2011:19)

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu nilai sosial yang telah memperoleh pengakuan dan telah dapat berkembang sederajat yang sama pentingnya dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan perkembangan kepribadian seseorang. Dalam rangka intensifikasi penyelenggaraan pendidikan jasmani sebagai proses pembinaan setiap manusia yang berlangsung seumur hidup, maka peranan pendidikan

Pada tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda, dilihat dari seberapa aktif atau tidaknya siswa tersebut dalam aktivitas kesehariannya. Secara teoritis, seseorang yang hidup lebih aktif setiap hari akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan yang kurang aktif setiap hari. Hal ini dapat dilihat pada kelas X yang memiliki pembelajaran di dalamnya. Ada perbedaan tingkat aktivitas fisik siswa yang melakukan pembelajaran di kelas dibandingkan dengan praktik langsung di lapangan siswa kelas XI banyak pembelajaran di ruang kelas maupun di lapangan langsung

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, salah satunya *Multistage Fitness Test (MFT)* Untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO₂ Tes lari 50 m untuk putri / 60 m untuk putra. Penilaian tes lari cepat untuk kelompok umur 16-19 tahun, Tes berbaring duduk (*sit-up*) Penilaian tes baring duduk (*Sit-up*) untuk kelompok umur 16-19 tahun, Tes angkat tubuh untuk putra (*pull-up*) atau tes gantung siku tekuk untuk putri. Penilaian tes gantung siku untuk kelompok umur 16-19 tahun, Tes loncat tegak (*vertical jump*) Penilaian tes loncat tegak untuk kelompok umur 16-19 tahun, Tes lari 1000 meter untuk putri / lari 1200 meter untuk putra. Kriteria penilaian tes lari jarak tempuh untuk putra dan putri 1000 meter.

Jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Jadi PJOK dapat diartikan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan gerak. PJOK tidak bisa diabaikan karena dengan PJOK, anak bisa menanamkan sikap jujur dan mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. PJOK yang diajarkan di SMA Negeri 1 Senori memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pengalaman belajar itu diarahkan untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, sosial, dan emosional sekaligus membentuk atau meningkatkan kebugaran jasman. Secara umum siswa SMA Negeri 1 Senori memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara dengan guru PJOK selama melakukan Program Pengelolaan Pembelajaran (*PPP*) di SMA Negeri 1 Senori selama 1 bulan penuh mulai tanggal 27 September sampai dengan 29 Maret 2022, peneliti memperoleh data bahwa siswa kelas XI lebih sulit diatur seperti halnya pada saat berganti seragam olahraga mereka terbiasa mengulur waktu hampir 10 sampai 20 menit dari jam pembelajaran PJOK yang semestinya dan sering juga tidak menggunakan seragam yang seharusnya seperti halnya memakai celana seragam sekolah tetapi pakaian atasan memakai baju olahraga (tidak memakai training) pada saat pembelajaran PJOK, dibandingkan dengan siswa kelas X yang lebih disiplin waktu dan menggunakan seragam sesuai dengan aturan. Selain itu proses Kegiatan Belajar Mengajar (*KBM*) pada kelas XI lebih sulit dikondisikan karena berlangsung pada pukul 08.45 dimana siswa merasa enggan melakukan pelajaran PJOK karena terik panas matahari. Ketika siswa kelas XI mendapat jam pembelajaran, tetapi tidak ada guru yang mengajar mereka lebih sering mengisi waktunya dengan berjalan-jalan atau berkumpul di kantin.

Pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani berbeda-beda, dilihat dari seberapa aktif atau tidaknya siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Secara teori, seseorang yang menjalani kehidupan sehari-hari yang lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menjalani kehidupan sehari-hari yang kurang aktif. Hal ini terlihat pada siswa kelas X yang kurang melakukan kegiatan olahraga. Terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik siswa kelas XI banyak melakukan kegiatan sekolah dalam berolahraga Siswa kelas X ketika mendapat jam kosong saat pembelajaran berlangsung mereka lebih suka membaca buku atau belajar di dalam kelas atau perpustakaan. Setelah wawancara dengan guru PJOK SMA Negeri 1 Senori.,

Diketahui bahwa belum pernah dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani di sekolah tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil sampel dari siswa kelas XI dan siswa kelas X untuk di tes kebugaran jasmaninya.

Berkaitan dengan latar belakang di atas, maka peneliti mengambil judul''
Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas XI dan Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban''

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1.2.1 Apakah ada perbedaan tingkat Kebugaran Jasmani antara aktifitas siswa kelas XI dan siswa kelas X di SMA Negeri 1 senori ?

1.2.2 Seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara aktivitas siswa kelas X di SMA Negeri 1 Senori ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang ada, tujuan penelitian ini adalah

1.3.1 Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara aktivitas siswa kelas XI pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Senori.

1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara aktivitas siswa XI dan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Senori

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1.4.1 Bagi Siswa

Agar siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran mereka

1.4.2 Bagi Guru

Agar guru dapat memberikan informasi tentang kondisi kebugaran jasmani Siswa

1.4.3 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang prosedur penelitian yang benar sebagai persyaratan kelulusan, serta sebagai implementasi ilmu-ilmu yang pernah dipelajari selama perkuliahan

1.4.4 Bagi Sekolah

Agar sekolah dapat memberikan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa di SMA Negeri 1 senori yang dapat menunjang peningkatan kesehatan jasmani mereka

1.5. Manfaat Tujuan,

1.5.1 Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani sebenarnya berasal dari *Physical Fitness* yang artinya adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan setiap aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Senori. Siswa dapat dikatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik apabila siswa memiliki VO₂ Max di atas 45,1 dan dapat dikatakan tingkat kebugarannya kurang apabila siswa memiliki VO₂ Max dibawah 38,4. Tingkat kebugaran jasmani tersebut diukur dengan menggunakan *multistage fitness test (MFT)*, lari 50-60 meter, (*sit-UP*), (*Pul-Up*), (*Vertical jump*), lari 1000-1200 meter, dan juga bisa disebut dengan (*TKJI*) sudah mencakup semua olahraga yang lain.

1.5.2 Siswa Kelas X

Siswa Kelas X adalah siswa yang belum mendapat pembelajaran tentang kebugaran jasmani yang utuh atau pembelajaran yang signifikan langsung dari guru sewaktu di SMP. Dalam penelitian ini siswa kelas X adalah kegiatan siswa yang kurang diberikan guru pada saat mengajar dan dalam pembelajaran mereka dari sekolah dan diluar kontrol sekolah. Yang mana mereka tidak dapat melakukan kegiatan apa saja selama tidak berada di luar batasan yang telah diberi orang tua mereka.

1.5.3 Siswa Kelas XI.

Siswa Kelas XI adalah siswa yang mendapatkan pembelajaran yang utuh dan signifikan dengan mentaati peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh pengasuh atau guru ekstrakurikuler. Dalam penelitian ini siswa yang dimaksud adalah para siswa yang setelah pembelajaran di sekolah, mereka harus langsung kembali ke kelas. Disana para siswa mendapat kegiatan tambahan yang berupa kegiatan pembelajaran Teknik-teknik dan dasar-dasar pembelajaran kebugaran jasman

1.6 Asumsi

Dalam penelitian ini dikemukakan asumsi yang dianggap perlu untuk dijadikan tolak ukur pemikiran yaitu: siswa kelas X di SMA Negeri 1 Senori telah memperoleh pengalaman belajar pendidikan jasmani yang relative sama

1.7 Keterbatasan Masalah

Ruang lingkup dalam penelitian ini terbatas pada perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara aktivitas siswa yang banyak dengan aktivitas siswa yang tidak melakukan aktivitas kegiatan pembelajaran tentang kebugaran jasmani di SMA siswa kelas X di SMA Negeri 1 Senori.

1.8 Definisi Operasional, Asumsi Dan Keterbatasan

1.8.1 sebuah. Kebugaran jasmani

Kebugaran Jasmani sebenarnya berasal dari Kebugaran Jasmani yang berarti suatu keadaan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan setiap aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas X dengan siswa kelas XI. Siswa dapat dikatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik jika memiliki VO_2 Max di atas 45.1 dan dapat dikatakan tingkat kebugarannya kurang jika memiliki VO_2 Max di bawah 38.4. Tingkat kebugaran diukur dengan menggunakan tes kebugaran multistage (MFT).

1.8.2 Siswa Kelas X

Siswa kelas X adalah siswa yang tidak melakukan aktifitas dan mereka mendapat pembelajaran langsung di kelas .

Dalam penelitian ini, siswa kelas X adalah aktivitas di sekolah setelah mereka melakukan pembelajaran di sekolah dan di luar kendali sekolah. Yang mana mereka bisa melakukan aktivitas apapun asalkan tidak di luar batas yang telah diberikan oleh orang tuanya.

1.8.3 Siswa Kelas XI

Para siswa kelas XI yang mengikuti pembelajaran di kelas langsung dan juga mendapatkan praktek di lapangan.

Siswa yang berolahraga adalah siswa mengikuti pembelajaran olahraga dengan mentaati aturan yang telah ditetapkan oleh guru pendidikan jasmani (PJOK).

Dalam penelitian ini siswa yang dimaksud adalah siswa yang setelah belajar di sekolah harus langsung

