

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Nasional di Indonesia dilaksanakan sebagai amanat dari UUD 1945, namun hasilnya kurang optimal dan belum merata. Di Indonesia, kualitas pendidikan dengan dimaknai dengan kemampuan kognitif sehingga berimplikasi pada pelaksanaan pendidikan menekankan pada satu faktor saja. Sistem pendidikan di Indonesia berkontribusi pada ketercapaian tujuan pendidikan nasional, yaitu bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter dan peradaban bangsa yang diperlukan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.

Tujuan pendidikan nasional adalah untuk membantu peserta didik berkembang menjadi manusia yang percaya dan taat kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, berpengetahuan luas, cakap, kreatif, dan mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Tujuan pendidikan nasional yang diuraikan di atas jelas merepresentasikan harapan Indonesia untuk pembangunan manusia secara utuh, khususnya aspek moral, etika, psikomotor, keterampilan hidup, seni dan budaya.

Peserta didik dapat berkembang dengan beradaptasi terhadap perubahan dan perkembangan zaman, seperti kemajuan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, serta membangun kemampuan fisik dan spiritual,

serta kesehatan dan lingkungan, agar siswa dapat melakukan tugas-tugas membangun diri dan bangsa.

Lingkungan belajar diatur dengan hati-hati untuk pertumbuhan dan perkembangan setiap siswa di semua domain baik fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif. Tujuan pendidikan ini dapat dicapai oleh peserta didik jika mereka didorong oleh kemauan, kemampuan, peluang, fasilitas, makanan bergizi, dan kebugaran fisik mereka. Kebugaran fisik dapat dicapai melalui olahraga teratur dan terukur, makan makanan yang sehat dan bergizi, dan memperhatikan kebutuhan istirahat dan rekreasi untuk menjaga keseimbangan kondisi fisik dan mental.

Pola gaya hidup sehat di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat harus ditanamkan pada setiap siswa agar dapat mencapai kebugaran fisik yang optimal. Dengan menjaga kebugaran fisik yang memadai, siswa dapat menciptakan kondisi yang menguntungkan untuk melaksanakan dan meningkatkan proses pembelajaran, sehingga meningkatkan prestasi akademik.

Dengan kemajuan zaman modern yang ditandai dengan ketersediaan teknologi yang semakin canggih, orang cenderung kurang terlibat dalam aktivitas fisik (gerak). Selain itu, permainan elektronik dan komputer menjadi lebih umum sehingga anak-anak lebih suka bermain dan duduk di depan komputer untuk waktu yang lama daripada terlibat dalam aktivitas fisik. Ketidakaktifan mengakibatkan penurunan tingkat kebugaran (Irianto, 2007).

Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur dan cukup dapat membantu

individu dalam menjaga tingkat kesehatan yang optimal. Aktivitas fisik dan olahraga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi dapat mengakibatkan kenaikan atau penurunan berat badan bagi individu.

Penyakit hipokinetik adalah penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Ketika hipokinetik menginfeksi komunitas global, mereka memiliki konsekuensi negatif seperti cadangan energi berlebih, yang biasa disebut sebagai obesitas. Irianto, (2007) Menyatakan bahwa kurangnya gerak (hypokinetic state) dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, dengan indikasi meningkatnya jumlah orang yang terkena penyakit degeneratif atau tidak menular.

Fakta ini menunjukkan terjadinya gejala yang menunjukkan penurunan kebugaran seseorang, terutama kualitas fungsi paru-paru-jantung. Dengan demikian, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kebugaran agar seseorang tampak bugar dan tahan terhadap penyakit. Untuk mendapatkan kebugaran yang diperlukan, pertama-tama seseorang harus memahami gaya hidup sehat, yang meliputi makan secara teratur dan mengonsumsi makanan empat sehat lima sempurna, beristirahat secara teratur, menjauhkan diri dari asap rokok, minuman beralkohol, dan obat-obatan, dan yang paling penting, berolahraga secara teratur, karena berolahraga membuat tubuh merasa segar dan bugar.

Manfaat kebugaran fisik juga penting bagi siswa sekolah menengah; Salah satu cara untuk memastikan kesehatan fisik siswa adalah agar mereka bersedia mempertahankan tingkat kebugaran tubuh mereka setiap hari. Kebugaran atau kesegaran fisik didefinisikan sebagai kemampuan tubuh siswa untuk melakukan

kerja rutin tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Untuk mencapai keadaan kesegaran fisik, seseorang harus terlibat dalam aktivitas fisik yang menggabungkan komponen kesegaran fisik menggunakan metode pelatihan yang tepat. Dari perspektif ini, kondisi tubuh yang bugar / segar mempengaruhi daya tahan siswa ketika melakukan tugas yang ditugaskan dan pada akhirnya mempengaruhi prestasi akademik siswa.

Siswa yang mempertahankan tingkat kebugaran jasmaninya tidak menjadi mudah lelah selama proses pembelajaran. Ini sangat penting, karena siswa belajar dengan cara yang berhubungan erat dengan jiwa dan tubuh mereka. Masalah yang muncul adalah bagaimana menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa dan cara memperbaikinya. Ini sangat penting, karena kebugaran fisik merupakan faktor penting dalam menentukan prestasi belajar siswa. Namun, siswa, orang tua, dan guru saja mungkin tidak menyadari prosedur untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu diperlukan pengukuran kebugaran jasmani dan prestasi belajar penjas siswa.

Menurut hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Plus Nurus Shobah Dasuk, beberapa hal terjadi: beberapa siswa pingsan selama upacara bendera; sekolah belum memiliki aktivitas fisik; sekolah belum melaksanakan senam kebugaran jasmani (SKJ); dan sekolah tidak memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membantu mendukung kebugaran jasmani siswa. Setelah pelajaran olahraga, beberapa siswa menjadi mengantuk di kelas selama pelajaran berikutnya.

Menggunakan data dari SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tidak pernah

melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, terlepas dari kenyataan bahwa data tersebut diperlukan untuk perencanaan masa depan program kegiatan sekolah, terutama dalam hal prestasi belajar siswa. Meskipun demikian, hubungan antara kebugaran fisik dan prestasi belajar siswa harus divalidasi melalui penelitian.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa pingsan selama upacara bendera;
2. Sekolah belum memiliki aktivitas fisik;
3. Sekolah belum melaksanakan senam kebugaran jasmani (SKJ);
4. Sekolah tidak memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membantu mendukung kebugaran jasmani siswa.
5. Setelah pelajaran olahraga, beberapa siswa menjadi mengantuk di kelas selama pelajaran berikutnya.

### **C. Batasan Masalah**

Dari permasalahan yang ada di atas, Peneliti hanya membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya terbatas keugaran jasmani siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tahun pelajaran 2021-2022.
2. Penelitian ini hanya terbatas pada prestasi belajar pendidikan jasmani siswa siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tahun pelajaran 2021-2022.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tahun pelajaran 2021-2022?
2. Seberapa hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tahun pelajaran 2021-2022?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian terhadap rumusan masalah diatas yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tahun pelajaran 2021-2022.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tahun pelajaran 2021-2022.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang di harapkan dapat menambah wawasan serta pembendaharaan ilmu pengetahuan, khususnya yang berkenaan dengan

kebugaran jasmani siswa serta prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk tahun pelajaran 2021-2022.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti akan menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah di peroleh di bangku kuliah. Serta peneliti mendapat jawaban yang konkret tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul.
- b. Bagi Guru akan menjadi evaluasi, pedoman dan acuan dalam merencanakan pelaksanaan pembelajaran selanjutnya.
- c. Bagi Siswa akan menjadi informasi dan koreksi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta prestasi belajar pendidikan jasmani.
- d. Bagi Sekolah akan menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam merencanakan program pembelajaran selanjutnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta prestasi belajar pendidikan jasmani

## G. Definisi Operasional

### 1. Kebugaran jasmani siswa

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan siswa untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta mampu menghadapi waktu darurat

### 2. Prestasi belajar pendidikan jasmani

Prestasi belajar merupakan pencapaian siswa pada satu tahapan belajar. Pencapaian ini diperoleh setelah siswa melakukan proses belajar yang

kemudian dilakukan evaluasi hasil belajar. Prestasi belajar ini dilihat secara kuantitatif melalui nilai raport.

