

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting bagi kelangsungan kehidupan manusia. Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pendidikan, manusia dikembangkan kemampuannya, baik jasmani dan rohaninya, wataknya dibentuk menjadi pribadi yang matang dan dewasa, serta peradaban bangsa terbangun secara bermartabat sesuai kemajuan jaman dalam upaya pencerdasan bangsa (Musaheri, 2007:50). Sejalan dengan perkembangan masyarakat dewasa ini, pendidikan banyak menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Salah satu hambatannya adalah rendahnya mutu pendidikan di negara ini. Pencapaian tujuan pendidikan, komponen pendidikanpun harus sinergis antara satu komponen dengan komponen yang lain. Guru merupakan salah satu komponen utama pendidikan yang menjadi kunci keberhasilan dalam meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia.

Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran

dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk

Penjasorkes merupakan salah satu bidang studi yang menduduki peranan penting dalam dunia pendidikan. Sebagai bukti adalah pelajaran penjasorkes diberikan kepada semua jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi. Dalam pembelajaran penjasorkes diajarkan tentang bagaimana pola hidup yang sehat jasmani maupun rohani karna ketika tubuh sudah sehat maka jiwa pun kuat. Hal ini sesuai dengan semboyan "*Men Sana En Corporesano*" yaitu dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dengan dikembangkannya kegiatan olahraga diharapkan masyarakat memiliki kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan hidup.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang

dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Pada hakekatnya kebugaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kebugaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota tentara negar indonesia, berbeda pula dengan olah ragawan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain psykomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Salah satu yang perlu diperhatikan adalah kondisi internalnya agar prestasi belajar siswa baik dengan kebugaran jasmani yang prima, maka siswa perlu

melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan latihan yang benar. Kebugaran fisik dan mental yang baik dapat dicapai melalui olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Menurut Mooren dan Volker dalam Jurnal UNESA (2013:2) menyatakan kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Fungsi khusus kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan : Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan. Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja dan untuk pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar. Golongan kedua berdasarkan keadaan. Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran. Golongan ketiga berdasarkan umur. Misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang.

Sesuai dengan karakteristik siswa Madrasah Tsanawiyah , usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif,

psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Madrasah Tsanawiyah Negeri Sumenep berdiri sejak tahun 1978 berada ditengah-tengah jantung kota Sumenep. Madrasah Tsanawiyah Negeri Sumenep merupakan barometer keberhasilan pendidikan di lingkungan Kementrian Agama bidang pendidikan dasar dan menengah. Kemajuan madrasah membawa nama harum tersendiri bagi Departemen Agama yang merupakan Sekolah Menengah pertama Plus (pendidikan Umum dan Agama). Peserta didik antara putra dan putrinya sebagian tidak ditempatkan dalam satu ruangan ataupun satu kelas, Jadi kelas dibedakan. Dalam pembelajaran di MtsN sumenep khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan jadwalnya pagi berberda dengan dengan jam – jam pelajaran lainnya supaya peserta didik nantinya bisa istirahat lebih banyak sambil menunggu jam pelajaran berikutnya karena karakteristik pelajaran penjasorkes yaitu dilapangan perbedaannya cukup jauh dengan yang lain. Dari hasil wawancara salah satu

guru praktikan (PPL) penjasorkes MTs Sumenep Pada saat mengajar mata pelajaran penjasorkes khususnya kelas IX peserta didik putri ada beberapa masalah, dalam aktifitas pembelajaran berlangsung seperti kurangnya motivasi belajar, beragairah dalam belajar, prima dalam belajar yang seharusnya membuat peserta didik tidak mengalami kelelahan yang berarti sehingga dalam mengikuti pembelajaran sangat antusias. Apabila Kebugaran jasmani peserta didik bagus maka akan lebih termotivasi terhadap peserta didik dan spirit dalam mengikuti pembelajaran semakin energik. Maka berdasarkan permasalahan diatas dapat dijadikan judul yaitu "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas IX Madrasah Tsanwiyah Negeri Sumenep". Dari paparan diatas dengan diberikannya tes kebugaran jasmani akan diketahui tingkat kebugarannya sehingga lebih bugar dan tambah semangat dalam mengikuti pembelajaran.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

- a. Siswa Madrasah Tsanwiyah Negeri Sumenep tingkat kebugaran jasmaninya belum diketahui.
- b. Peserta didik putri kelas IX MTsN Sumenep kurang bergairah dalam mengikuti disetiap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### **2. Batasan Masalah**

Dengan adanya batasan masalah masalah yang peneliti lakukan maka dipandang perlu untuk diadakan batasan masalah agar pembahasan tidak melebar adapun batasan masalah yang dimaksud ialah :

- a. Subyek terbatas pada peserta didik putri kelas IX.
- b. Komponen Tes kebugaran terdiri atas (Tes daya tahan *cardiovascular* dan tes daya tahan otot perut)

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa Besar daya tahan *cardiovascular* peserta didik putri kelas IX MTs Negeri Sumenep?
2. Seberapa Besar daya tahan otot perut peserta didik putri kelas IX MTs Negeri Sumenep?

### D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui besarnya daya tahan *Cardiovascular* peserta didik putri kelas IX MTs Negeri Sumenep.
2. Untuk mengetahui besarnya daya tahan otot perut peserta didik putri kelas IX MTs Negeri Sumenep.

### E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh penulis dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai referensi bagi penelitian berikutnya yang tertarik dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan tingkat Kebugaaran Jasmani Siswa.
- b. Sebagai sarana menambah ilmu pengetahuan bagi para pembaca
- c. Sebagai bahan bacaan ilmiah dan merupakan bahan kajian lebih lanjut untuk para mahasiswa dan masyarakat umum.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti
  - 1) Sebagai tambahan ilmu pengetahuan disamping untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
  - 2) Sebagai sarana untuk menambah wawasan terhadap peneliti dan menambah pengetahuan di bidang penelitian.

3) Sebagai bahan kajian pembelajaran.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat menjadi refleksi bagi siswa agar tidak memiliki pemikiran yang sempit karena perbedaan status jurusan.

c. Bagi Guru Penjaskesrek

Sebagai masukan dalam rangka meningkatkan kinerja guru pendidikan jasmani

d. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai masukan kepada lembaga MTs Negeri Sumenep.
- 2) Sabagai masukan pada Peserta Didik Kelas IX MTs Negeri Sumenep.
- 3) Sebagai bahan untuk kepedulian sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.

