

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Anugrah Tuhan yang paling besar ialah kesehatan yang dimiliki oleh manusia dan manusia sebagai individu yang merupakan gabungan dua unsur yang terdiri dari jasmani dan rohani, Kedua unsur tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi satu dengan yang lainnya, dan ini merupakan satu kesatuan yang utuh. Kedua unsur tersebut harus dibina dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang sehat luar dan dalam. Berdasarkan kesatuan dua unsur tersebut maka dalam usaha menunjang unsur jasmani maka dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dan bangsa Indonesia adalah bangsa yang sedang berkembang, dan ingin mensejajarkan diri dengan bangsa lain di dunia yang telah maju. Oleh sebab itu pembangunan di segala bidang giat dilaksanakan. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat seluruhnya.

Salah satu contoh pembangunan yang sedang dilaksanakan adalah pembangunan fisik seperti sarana dan prasarana, pembangunan mental seperti pendidikan, kesehatan, kesejahteraan sosial dan salah satu bukti lainnya. Kemajuan teknologi sekarang ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Contoh dampak negatif adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang, karena pada saat ini manusia semakin banyak tergantung pada alat atau mesin-mesin yang akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Termasuk dalam hal ini adalah pemuda ataupun siswa yang pada dasarnya tidak mau ketinggalan dan selalu menggunakan alat-alat yang memudahkan dalam kehidupan sehari-hari seperti sepeda motor yang merupakan alat mudah dalam transportasi. Sehingga dengan demikian tubuh tersebut kurang banyak bergerak, sehingga kesegaran jasmani atau olahraga sangat penting untuk meningkatkan kesehatan. Dalam hal ini (Gilang 2007:52) menyampaikan tentang kesegaran jasmani "Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaan dengan efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti". Sedangkan dalam penelitian ini ialah bagaimana siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Sumenep Tahun Pelajaran 2015/2016 dapat diketahui tingkat kesegaran jasmaninya.

Gilang (2007:52) mengemukakan bahwa "kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan". Dengan adanya penjelasan di atas maka perlu adanya penelitian tentang "Tingkat Kesegaran Jasmani di SMP Negeri 5 Sumenep Tahun Pelajaran 2015/2016". Bagi seorang pelajar kesegaran jasmani sangat penting di dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Tanpa tubuh yang segar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar. Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberi manfaat bagi tubuh, manfaat-manfaat itu adalah memperkuat sendi-sendi, meningkatkan kerja jantung dan paru, memperkuat otot tubuh. Memperkuat tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, memperbaiki bentuk tubuh, Mengurangi kadar gula, Mengurangi

resiko terkena penyakit jantung koroner, dapat memperkuat pertukaran gas” (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi , 1992:2). Dengan demikian maka seorang siswa hendaknya memiliki kesegaran jasmani yang mempunyai sehingga dapat mendukung terhadap kualitas pelajaran serta dapat meningkatkan intelektualitas yang dimiliki siswa.

Tujuan pendidikan adalah menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai suatu cita-cita yang di harapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan. Karena pendidikan itu sendiri memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan.

Pendidikan bisa saja berawal dari sebelum bayi lahir seperti yang dilakukan oleh banyak orang dengan memainkan musik dan membaca kepada bayi dalam kandungan dengan harapan ia bisa mengajar bayi mereka sebelum kelahiran.

Pada dasarnya pengertian pendidikan (UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003) adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Menurut kamus Bahasa Indonesia kata pendidikan berasal dari kata ‘didik’ dan mendapat imbuhan ‘pe’ dan akhiran ‘an’, maka kata ini mempunyai arti proses atau cara atau perbuatan mendidik. Secara bahasa definisi pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Pendidikan bisa saja berawal dari sebelum bayi lahir seperti yang dilakukan oleh banyak orang dengan memainkan musik dan membaca kepada bayi dalam kandungan dengan harapan ia bisa mengajar bayi mereka sebelum kelahiran.

Pada dasarnya pengertian pendidikan (UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003) adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul, "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Sumenep Tahun Pelajaran 2015/2016".

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

### **1. Identifikasi Masalah**

- a. Di SMP Negeri 5 Sumenep tingkat kesegaran jasmaninya siswa belum diketahui.
- b. Kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

### **2. Batasan Masalah**

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

- a. Terbatas pada siswa kelas VIII.
- b. Terbatas pada sekolah SMP Negeri 5 Sumenep.

- c. Tebatas pada tingkat kesegaran jasmani (lari, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak).

### **C. Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagaimana berikut ini: bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Sumenep?

### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Sumenep.

### **E. Manfaat Penelitian**

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

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai refrensi bagi penelitian berikutnya yang tertarik dengan masalah - masalah yang berkaitan dengan tingkat Kesegaran 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.

Sebagai bahan kajian pembelajaran.

b. Bagi lembaga STKIP PGRI Sumenep

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi pemikiran terhadap literatur perpustakaan di STKIP PGRI Sumenep.

c. Bagi Sekolah:

- 1) Sebagai masukan kepada lembaga SMP Negeri 5 Sumenep.
- 2) Sabagai masukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Sumenep.
- 3) Sebagai bahan untuk kepedulian sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani.

d. Bagi Guru

Sebagai masukan dalam rangka meningkatkan kinerja guru pendidikan jasmani.

e. Bagi Orang Tua

Sebagai masukan agar orang tua tetap memberikan perhatian penuh tanpa harus membedakan asal jurusan siswa .

f. Bagi Siswa

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

