

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik siswa memegang peranan yang sangat penting dalam pembelajaran Pendidikan disekolah. Program Pendidikan disekolah harus terencana dengan baik dan sistematis serta ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh siswa sehingga meningkatkan siswa untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Apabila seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, berarti orang tersebut mempunyai kesanggupan untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan yang baik pula.

Menurut Widiastuti (2015 : 13) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain untuk meningkatkan kemampuan organ tubuh. Sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Menurut Widiastuti (2015 : 14) mengemukakan kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 (dua) komponen Kesegaran jasmani dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan, meliputi daya tahan jantung paru (kardiovaskular), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Dianantara kedua jenis kebugaran jasmani tersebut, masing masing mempunyai peranan penting. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menjadi modal dasar bagi setiap orang untuk dapat melakukan aktivitas sehari hari dengan lancar. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Keterampilan gerak berperan dalam mencapai prestasi olahraga yang maksimal dimana setiap kondisi fisik akan menentukan prestasi tertinggi. Perlu disadari bahwa seiring dengan perkembangan jaman, sosial budaya dan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) membuat manusia lebih cenderung mengurangi aktivitas atau gerak yang biasa dilakukan sehari hari. Padahal aktivitas atau Gerakan ringan dan sederhana itu perlu untuk dilakukan oleh tubuh setiap harinya. Sehingga tanpa disadari kondisi tersebut mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani menjadi semakin menurun.

Dari uraian permasalahan diatas maka peneliti perlu untuk menganalisis lebih jauh mengenai kesegaran jasmani siswa kelas XI. Maka peneliti menetapkan judul penelitian ini dengan “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA Taruna Persada Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020”

Kemudian berdasarkan pada uraian yang telah tersebut diatas bahwa alasan memilih judul dapat disimpulkan sebagai berikut:

B. Batasan dan Rumusan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran dari penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan ruang lingkup penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020
2. Penelitian ini dilakukan dengan populasi dan sampel SMA SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020
3. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian deskriptif
4. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menentukan rumusan masalah sebagai berikut “Seberapa besar Tes Kesegaran Jasmani peserta didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu memiliki tujuan dan sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pula pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah "Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020”

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan bahan kajian bagi para siswa agar selalu menjaga kesegaran jasmaninya karena melalui kesegaran jasmani dapat menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru.
2. Secara praktis penelitian ini bermanfaat sebagai informasi kepada guru dan orang tua siswa mengenai tingkat kesegaran jasmani SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020”

E. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering tidaklah sama sehingga akan dapat menimbulkan kekeliruan serta kesalah pahaman, oleh karena itu untuk menghindari hal itu, maka dalam penelitian ini membatasi beberapa istilah tersebut. Adapun beberapa istilah tersebut diantaranya :

1. Kesegaran jasmani

Menurut Widiastuti (2015:13) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

2. Peserta Didik

Menurut Nata (*infodanpengertian.blogspot.co.id*) berpendapat bahwa istilah untuk peserta didik sama artinya dengan murid adalah sebagai orang yang menghendaki untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, keterampilan, pengalaman, dan kepribadian yang baik.

“Peserta didik menjadi sumber utama dan terpenting dalam proses pendidikan formal” Sudarwan Danim (2010: 1)

Peserta didik berkreasi dan berimajinasi dalam melahirkan karya karyanya dan memberikan pemikiran yang kreatif. Afriansyah, (2019: 1).

3. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani menurut dini Rosdiani (2012:23) adalah Proses Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan dengan sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal - hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya. Arinkunto (2006:24)

Menurut prof. dr winanto surakhamd M.sc.ed anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyidik. Setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda.seorang penyelidik mungkin meragukan sesuatu anggapan dasar orang lain diterima sebagai kebenaran. (2010:8)

Kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan aktifitas gerak. Secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*Physical Fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari - hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu menikmati waktu luangnya. Djoko pekik irianto (2004: 2-3)

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Widiastuti (2011:13)

Kesegaran jasmani ialah suatu metode mengatasi kebugaran pada tubuh seseorang yang didalamnya manfaat sangat banyak yaitu untuk Kesehatan, Fisik, dan Mental.

2. Hipotesis

Hipotesis yang menyatakan dugaan tentang nilai suatu variable mandiri dan tidak membuat perbandingan atau hubungan.

Penelitian yang dilakukan merupakan bentuk survei dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini akan disampaikan hipotesis yang jelas yang merupakan hasil dari kajian teori yang dilakukan. Sugiyono (2015:96) menyatakan bahwa, "hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah sudah dalam bentuk kalimat pertanyaan". Dari penjelasan diatas hipotesis dalam penelitian ini adalah diduga Tes Kesegaran Jasmani peserta didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo mengalami peningkatan yang signifikan.

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru sekedar didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta - fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dikatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris.