

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang buger karena apabila seseorang memiliki tubuh yang buger suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memulai upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak. Sekolah harus memiliki program yang membuat siswa lebih sering bergerak, seperti senam di setiap pagi, pembiasaan bermain di luar kelas saat istirahat serta menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga.

Menurut undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11 olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kutipan undang-undang tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani di sekolah sangat penting. Dengan mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat menyalurkan

berbagai kegiatan gerak yang disukai, serta melibatkan peserta didik secara langsung dalam pengalaman melalui aktifitas jasmani.

Melalui pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa akan menjadi segar dan bugar ketika menjalani proses pembelajaran di sekolah, tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mudah terserang berbagai macam penyakit, namun sebaliknya jika seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik tubuhnya akan kebal terhadap penyakit yang dapat menunjang dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya.

Di satuan pendidikan sekolah menengah pertama mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) juga tidak kalah penting jika dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. SMP Smart Indonesia School Pekanbaru adalah salah satu sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut para siswanya untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu siswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus sehingga dapat meningkatkan semangat berprestasi di bidang akademik dan non akademik.

Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru belum memiliki program yang membuat siswa lebih aktif bergerak, seperti budaya bermain diluar kelas saat jam istirahat, senam setiap pagi, dan lain lain. Sekolah hanya memiliki program ekstrakurikuler yang tentu saja tidak semua siswa akan ikut dalam ekstrakurikuler olahraga yang ada di di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai **“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII A Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat di identifikasikan beberapa masalah yaitu :

1. Masih ada beberapa siswa kelas VII A Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru yang mudah mengalami kelelahan seperti mengantuk ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.
2. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
3. Kurang banyaknya waktu belajar untuk mata pelajaran penjasorkes di sekolah juga mengakibatkan kurang baiknya kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.
4. Belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, agar penelitian ini lebih terarah dan spesifik maka dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VII A Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VII A Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VII A Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam rangka mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi kepala sekolah dalam rangka melengkapi sarana dan prasarana berolahraga di sekolah
4. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti dimasa mendatang baik yang bersifat melengkapi maupun yang bersifat meneruskan yang berhubungan dengan judul penelitian ini.
5. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana pada Universitas Islam Riau.