**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Dalam kehidupan, setiap manusia selalu melakukan aktivitas atau kegiatan dalam menjalankan roda kehidupannya. Pada dasarnya setiap manusia memiliki aspek-aspek yang mampu mendukung segala aktivitas atau kegiatan manusia itu sendiri. Aspek-aspek tersebut perlu pembinaan dan pembangunan agar sumber daya manusia dapat menujukan kualitas yang baik sehingga akan mampu bersaing secara total.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperolah dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram.

Olahraga yang dimensi utamanya adalah aktivitas gerak fisik harus dipandang sebagai kebutuhan dasar setiap manusia. Hal ini di karenakan manusia khususnya masyarakat di Jakarta telah dijerumuskan kedalam standarisasi, otomatisasi dan mekanisme dalam kehidupan sehari-hari. Itu sebabnya perhatian pemerintah juga tidak seharusnya fokus pada olahraga prestasi semata melainkan olahraga masyarakat, apalah artinya medali jika sebagian masyarakat kondisinya masih sangat memprihatinkan. Padahal fisik yang prima merupakan ciri manusia produktif yang merupakan prasyarat pembangunan.

Selama ini ukuran keberhasilan kemajuan olahraga di suatu daerah cenderung didasarkan pada perolehan medali pada kegiatan olahraga *multi event*, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau Pekan Olahraga Daerah (PORDA). Padahal ukuran tersebut tidak menggambarkan kondisi pembangunan olahraga yang sebenarnya. Suatu daerah yang memperoleh medali terbanyak dalam PON, tidak berarti bahwa daearah tersebut maju pembangunan olahraganya. Medali secara nyata memang merupakan ukuran keberhasilan, namun hanyalah sebagai ukuran keberhasilan olahraga prestasi saja.

Olahraga secara umum merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, termasuk masa remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Mereka dapat menyalurkan tenaga berlebihnya ke dalam kegiatan yang positif salah satunya melalui kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga dapat dilakukan dimana saja tentunya dilingkungan sekolah yang terdapat pembelajaran penjas yang meliputi suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan pengentahuan, menambah kesadaran perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat dimana siswa dapat belajar menghargai siswa lain. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam kegitan akademik.

Pada sekolah lanjutan program pendidikan jasmani dapat membuat siswa mencintai olahraga tim atau beregu, meningkatkan minat siswa untuk bekerja dan beraktifitas. Siswa dapat mentransfer keterampilan disekolah sehingga mendapatkan kepuasan.

Dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematik bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromaskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Anak-anak dapat diajari bagaimana berolahraga dalam berbagai kegiatan sehingga kemampuan individu dapat di bangun dan ditingkatkan melalui rekreasi. Anak-anak perlu belajar berhubungan dengan orang lain di arena bermain sebagimana di dalam kelas atau rumah. Kreativitas dapat di tingkatkan dan dibangun, dan cara-cara baru untuk melakukannya dapat diperkenalkan.

Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus terkembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pertanyaannya adalah, apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program pendidikan jasmani yang alokasi waktunya sangat minim? Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain (keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga) dalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan satu minggu sekali.

Pada kondisi saat ini dikalangan remaja terdapat suatu peralihan aktivitas fisik dimana permainan modern seperti video game telah membuat kecenderungan pergerakan fisik remaja sekarang menjadi pasif. Remaja saat ini lebih memilih pergi ke warnet untuk bermain game di bandingkan untuk melakukan aktivitas olahraga. Maka dari itu remaja saat ini menjadi kurang bergerak aktif.

Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi fit (bugar) dari kacamata *conditioning*. Kita semua sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskular, daya tahan otot lokal, kekuatan, kelenturan dan *power* yang tidak mudah adalah bagaimana memadukan program kebugaran ini dalam program kurikulum pendidikan jasmani dan bagaimana meyakini, bahwa siswa akan terus tertarik untuk melakukannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Dilihat dari persyaratan intensitas frekuensi dan durasi latihan, waktu yang disediakan sekolah tidak cukup untuk mengembangkan apalagi mempertahankan kebugaran siswa. Banyak siswa yang sudah tidak tertarik dengan kerja fisik berat walaupun baik untuk kesehatan. Jika tidak dengan intensitas dan frekuensi latihan yang tetap dipertahankan kualitas kebugaran yang di capai akan berumur pendek, mudah hilang atau menurun kembali.

Hal ini dapat disadari betapa banyak beban mata pelajaran yang di tanggung siswa disamping kurang mendukungnya lingkungan sekolah untuk mendorong mereka aktif secara fisik. Program pengembangan kebugaran disekolah biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, kriteria yang tidak jelas dan tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan siswa.

Dengan demikian, perlu adanya perbaikan untuk menanamkan kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 26 Jakarta merupakan sekolah yang didalamnya di ajarkan pendidikan jasmani. Dimana seharusnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa tersebut baik karena melihat fasilitas lapangan di sekolah tersebut luas dan cukup baik. Namun pada kenyataanya sebagian besar siswa di sekolah tersebut tidak fit dan minat belajar pada pelajaran pendidikan jasmani pun minim.

Siswa-siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 26 Jakarta masih kurang berminat untuk melakukan kegiatan olahraga di sekolah yang lebih banyak menghabiskan aktifitasnya dengan bermain diluar dari pelajaran pendidikan jasmani seperti : bercanda dengan teman, bermain media sosial melalui *handphone*, pergi ke kantin dan lain sebagainya. sehingga siswa-siswi tersebut tidak sungguh- sungguh untuk melakukan kegiatan olahraga, dari pihak guru sendri pun kurang untuk memotivasi muridnya untuk melakukan olahraga yang sesuai dengan kurikulum yang ada.

Berdasarkan permasalahan diatas maka terjadi ketidak seimbangan antara kegiatan siswa dengan kebutuhan yang dapat di salurkan sesuai dengan karakteristik siswa-siswi usia Sekolah Menengah Atas. Karena beban yang dituntun oleh pihak sekolah.

Maka dari itu berdasarkan uraian diatas, maka penulis akan memfokuskan penelitian ini terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswi SMK Negeri 26 Jakarta Timur yang berusia 15–17 tahun, karena masa remaja adalah masa ideal untuk mencapai kebugaran jasmani yang tinggi.

1. **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasikan masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Apa saja penyebab siswa-siswi malas untuk melakukan olahraga?
2. Apakah gaya hidup modern saat ini mempengaruhi remaja untuk melakukan aktivitas olahraga?
3. Apakah waktu yang disediakan sekolah untuk berolahraga sudah cukup ?
4. Apakah untuk memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik harus mengeluarkan biaya yang mahal ?
5. Apakah kebugaran jasmani para siswa-siswi usia 15-17 tahun di SMK Negeri 26 Jakarta sudah terpenuhi ?
6. **Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal :

Tingkat Kebugaran Jasmanai Usia Remaja 15-17 Tahun di SMK Negeri 26 Jakarta Timur ?

1. **Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmanai Usia Remaja 15-17 Tahun di SMK Negeri 26 Jakarta Timur ?

1. **Tujuan Dan Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi siswa SMK Negeri 26 Jakarta tentang manfaat olahraga bagi tubuh mereka dan membuat olahraga itu menjadi kebutuhan dalam diri mereka.
2. Sebagai tambahan bahan ajar bagi guru olahraga untuk pengetahuan dasar tentang Kebugaran Jasmani.
3. Menjadi tolak ukur untuk lembaga pemerintah khususnya bagian bidang keolahragaan di Sekolah Menengah Umum provinsi DKI Jakarta terutama Kecamatan Pulogadung.
4. Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan hendaknya mempersiapkan diri jika suatu saat nanti menjadi guru pendidikan jasmani harus mempunyai ide-ide baru dalam pendidikan di luar sekolah agar siswa mempunyai pengetahuan banyak tentang pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.