

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu melakukan aktifitas yang tanpa mereka sadari aktifitas mereka tersebut berkaitan dengan olahraga. Pada dasarnya setiap manusia memerlukan beberapa aspek untuk menunjang aktifitas mereka itu sendiri. Aspek-aspek tersebut perlu pembinaan dan pembangunan agar sumber daya manusianya dapat menunjukan kualitas yang baik sehingga akan mampu bersaing secara total.

Olahraga adalah sebuah kegiatan yang dibutuhkan oleh semua orang dan semua kalangan dari anak-anak, sampai orang dewasa. Olahraga merupakan kegiatan menyenangkan bila dilakukan dengan seksama dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun. Mereka juga dapat menyalurkan hobi dan tenaga berlebihnya ke dalam kegiatan yang positif yaitu dengan berolahraga.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan dimana saja tentunya mulai dari taman, arena bermain, sampai lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah olahraga masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler. Aspek dari pembelajaran penjas yang meliputi suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan pengetahuan, menambah kesadaran perilaku hidup

sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam kegiatan akademik.

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

Garis-garis pedoman program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan menggambarkan bahwa banyak garis pedoman yang diajukan di sekolah dasar juga tepat untuk sekolah lanjutan dan perguruan tinggi. Kesimpulannya adalah, bahwa program untuk sekolah lanjutan yang lebih tepat disesuaikan dengan format sebagai berikut :

1. Program pembelajaran harus memenuhi perbedaan kebutuhan semua siswa dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan tiap siswa.
2. Program harus diseimbangkan antara olahraga tim dan perorangan, olahraga air, senam, aktivitas uji diri, dansa dan aktivitas berirama.
3. Kemajuan harus merangkai yang berkaitan dengan keterampilan dan pola gerak tertentu.
4. Kesempatan belajar efektif (pilihan) harus diberikan.
5. Pengetahuan tentang tubuh manusia dan prinsip-prinsip gerak manusia sangat penting
6. Aktivitas kreatifitas, pengarahan diri (*self-direction*), aktivitas yang berat dan kuat, di samping prinsip-prinsip pengamanan harus didorong.
7. Kebugaran jasmani dan keterampilan yang dapat dilakukan dalam kegiatan intramural, anatarsekolah (*interscholastic*) dan program rekreasi yang komprehensif untuk semua siswa harus ditekankan.¹

¹ Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar* (Jakarta : PT. Fajar Interpratama, 2008), h.9

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

Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus dikembangkan 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 dan sarana prasarana yang terbatas? 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.

Sekolah Menengah Kejuruan PSKD III merupakan salah satu sekolah yang didalamnya diajarkan pendidikan jasmani. Dimana seharusnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa tersebut adalah baik. Namun pada saat pembelajaran sebagian besar siswa di sekolah tersebut tidak bersemangat untuk mengikuti pembelajaran penjas, banyak siswa yang merasa lelah, kemampuan gerak siswa pun tidak terlalu baik, dan minat belajar pada pelajaran pendidikan jasmani pun minim.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti atau melaksanakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani di sekolah tersebut. Agar selanjutnya dapat diberikan tindak lanjut terhadap hasil dari penelitian tingkat kebugaran

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. Dalam hal ini kita pun sudah menyadari bahwa ada beberapa masalah yang harus dipecahkan oleh guru dan kaitannya dengan pemberian program kebugaran jasmani, yaitu :

1. Waktu yang disediakan di sekolah tidak memadai untuk mengembangkan kebugaran siswa, apalagi mempertahankannya, jika dilihat dari persyaratan intensitas frekuensi dan durasi latihan.
2. Banyak siswa di tingkat SMU sudah tidak lagi menyukai dan menikmati kerja fisik yang berat, bagaimanapun guru berusaha menyadarkan betapa eratnyanya kaitan antara kerja fisik dengan kesehatan. Hal ini pun bisa disadari dari betapa banyaknya beban pelajaran mereka dari mata pelajaran lain, di samping betapa tidak mendukungnya lingkungan sekolah untuk mendorong mereka aktif secara fisik.
3. Pertambahan kualitas kebugaran yang dicapai berumur sangat pendek, mudah hilang atau menurun kembali, kecuali jika tingkat intensitas dan frekuensi latihan tetap dipertahankan.

4. Program pengembangan kebugaran yang disediakan guru biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, tidak ada kriteria yang jelas, dan lebih parah adalah tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing siswa.
5. Secara tidak disadari, guru pun biasanya mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman secara kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.²

Berdasarkan permasalahan diatas maka terjadi ketidak seimbangan antara kegiatan siswa dengan kebutuhan yang dapat salurkan sesuai dengan karekteristik siswa-siswi usia sekolah menengah atas / kejuruan, karena beban yang dituntun oleh pihak sekolah.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apa saja penyebab siswa-siswi malas untuk melakukan olahraga ?
2. Apakah waktu yang disediakan sekolah untuk berolahraga sudah cukup ?
3. Apakah olahraga sudah menjadi rutinitas setiap siswa di luar lingkungan sekolah ?
4. Apakah kegiatan diluar sekolah mempengaruhi kegiatan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga?
5. Seberapa besar tingkat jasmani anak - anak usia remaja SMK PSKD
III ?

² Ibid, h.24.

C. Pembatasan Masalah

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

Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan PSKD III Jakarta Utara ?

D. Perumusan Masalah

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

“Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan PSKD III Jakarta Utara”

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Tujuan : Agar remaja mengetahui manfaat tingkat kebugaran jasmani bagi tubuh mereka dan membuat olahraga itu menjadi kesenangan dan kebutuhan dalam diri mereka.

Kegunaan :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Menjadi tolak ukur untuk lembaga pemerintah khususnya bagian bidang keolahragaan di Sekolah Menengah Umum / Kejuruan

2. Masukan untuk Suku Dinas di bidang keolahragaan provinsi DKI Jakarta terutama Kecamatan Matraman.
3. Bagi siswa dapat dijadikan sebagai bahan tolak ukur terhadap kemampuan siswa dalam melaksanakan kegiatan kesegaran jasmani, serta mengasah kemampuan dirinya terhadap pendidikan Jasmani.
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.