

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era *milenial* yang diikuti dengan kemajuan teknologi dibidang jasa dan iptek berdampak pada dinamika kehidupan seseorang, karena semua aktivitas jasa dan iptek banyak menggunakan system *online*. Akan tetapi kemajuan teknologi sekarang ini juga membawa dampak positif dan negative bagi manusia.

Diantara dampak positif dalam tatanan kehidupan manusia. Pada kemajuan teknologi dalam bidang jasa dan perhubungan adalah dapat membantu mempermudah pekerjaan seseorang, pekerjaan akan selesai lebih cepat disbanding dengan system manual, berbelanja semakin mudah tinggal download aplikasi kemudian bias pesan barang/kebutuhan sehari-hari, sesuai keinginan tanpa harus dating ke tempat dimana barang tersebut dijual. Sedangkan dampak negative dari kemajuan teknologi dalam bidang iptek adalah seseorang memiliki waktu kesempatan malas untuk bergerak, karena semua kebutuhan mulai dari pekerjaan, belanja, dan memesan makan sudah melalui *online*. Anak-anak generasi *milenial* sekarang cenderung memilih game *online* dari pada permainan tradisional maupun permainan yang melibatkan gerak anggota tubuh mereka. Tanpa mereka sadari bahwa dampak negative terlalu sering memainkan game *online* bias merusak mata, otak bahkan berdampak kepada psikologi (*hipo kinetic*), dan membuat organ-organ tubuh terjadi

perubahan fungsi geraknya atau bias dibidang mengalami kemunduran (Nuruhidin, 2023).

Dalam era *milenial* sekarang semua sudah digantikan dengan kemajuan teknologi seperti kemajuan dibidang jasa, kemajuan dibidang transportasi dan perhubungan serta kemajuan teknologi dibidang pekerjaan yang semua sudah menggunakan mesin tanpa campur tangan dalam proses pembuatan produk jadi. Bahkan pendidikan seiring berjalannya waktu juga mengalami kemajuan dibidang kurikulum guna mengikuti perkembangan zaman dan kemajuan teknologi di era *milenial*.

Pendidikan terdapat perbedaan dari waktu ke waktu guna mengimbangi kemajuan zaman dan teknologi di era *milenial* ini. Pemerintah mencoba untuk mempromosikan pendidikan jasmani dan olahraga sesuai dengan tempatnya, guna menjawab tantangan zaman yang semakin berkembang yang disertai dengan kemajuan teknologi sekarang.

Dengan demikian kurikulum mengalami pergantian perubahan, sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih bermakna bagi perubahan sosial, dan strategi yang bermanfaat untuk mengangkat pendidikan jasmani dan olahraga yang lebih baik. Pembelajaran di era sekarang tidak hanya berpusat kepada guru, tetapi guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menggali dan mengeksplor kemampuan yang ada di dalam diri mereka (Zulfikar, 2022).

Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran yang melibatkan siswa berperan aktif untuk mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya seperti: kecerdasan, keterampilan, spiritual (keagamaan), akhlak mulia dan sosial. Pendidikan

jasmani termasuk secara integral merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang melibatkan otot-otot besar dan kecil sehingga dalam proses pembelajarannya tidak mengganggu proses tumbuh kembang siswa. Didalam pendidikan jasmani memuat beberapa komponen antara lain kesehatan, keterampilan, pendidikan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani pada intinya adalah membelajarkan gerak dasar, seperti: jalan, lari, lompat, dan loncat. Disekolah anak-anak mendapatkan pembelajaran gerak dasar, sehingga memperoleh keterampilan gerak dan meningkatkan kebugaran jasmani (Lengkana, 2017).

Kesegaran jasmani sebagai kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengetahui suatu kelelahan yang berarti. Sehingga perlu adanya upaya untuk membina, meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmani dengan baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu untuk menghindarkan dari beberapa penyakit, tidak mudah mengantuk, lelah, lesu, dan bersemangat untuk belajar. Pada pelajar terutama jenjang SMP (Sekolah Menengah Pertama) tingkat kebugaran yang baik sangat diperlukan untuk membantu proses pembelajaran, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik, menerima materi yang diajarkan oleh guru, dan melakukan gerakan-gerakan fisik yang terdapat di pembelajaran penjas guru memperoleh prestasi secara optimal (Susanto, 2013).

Untuk memiliki tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang harus memenuhi beberapa komponen diantaranya daya tahan,

kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan reaksi. Tingkat kesegaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu kesegaran organic (Organic Fitnes) dan kesegaran dinamik (Dynamic Fitnes). Maksud dari kesegaran organic adalah sifat-sifat khusus yang sifat keturunan yang kita miliki, diwarisi kedua orang tua dan dipengaruhi oleh umur, dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Sedangkan kesegaran dinamik mengarah kepada kesiapan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi (Rusli, 2022).

Kesegaran dan menderita disfungsi alat gerak tubuh (merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik maupun anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan fisik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot.

Pada dasarnya latihan olahraga dapat dibagi menjadi dua yaitu latihan aerobik dan anaerobik. Latihan anaerobik merupakan latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Aerobik berarti menggunakan oksigen. Latihan aerobik juga sering disebut general endurance, yaitu latihan aerobik menghirup oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayarkan, karena itulah aerobik dapat berlangsung lebih lama. Pengaruh latihan aerobik dapat menimbulkan kapasitas tubuh untuk memasukan oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan sel otot, sehingga oksigen akan dapat berpadu dengan zat-zat makanan untuk memproduksi energi. Sedangkan

pengertian senam aerobik itu sendiri adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Dwijayanti, 2016).

Dari segi fisiologis, kesegaran jasmani menunjukkan potensi fungsional dan potensi metabolik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari kapasitas fungsional seseorang untuk secara total melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan yang dipilih harus menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau disebut juga zona latihan dan harus mengandung kalesstenik yang memenuhi tuntutan tehnik dan ketentuan anatomis tertentu. Irama musik yang dipergunakan dalam senam aerobik mempunyai dua sisi yang sama pentingnya (Darmawan, 2017).

Dengan demikian dapat diketahui bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga akan melibatkan berbagai kemampuan organ tubuh yaitu jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Jantung memiliki peranan yang sangat penting yaitu mensuplai darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah akan meningkat selama olahraga berlangsung dan ini adalah untuk metabolisme tubuh. Peredaran darah berperan penting untuk menyediakan O₂ melalui paru-paru. Denyut nadi dapat digunakan sebagai cara yang sederhana dan murah untuk menterjemahkan informasi latihan pada orang awam (Lubis, 2017).

Denyut nadi adalah suatu gelombang yang teraba pada arteri bila darah di pompa keluar jantung. Denyut ini mudah diraba di suatu tempat dimana ada

arteri melintas. Darah yang didorong ke arah aorta sistol tidak hanya bergerak maju dalam pembuluh darah, tapi juga menimbulkan gelombang bertekanan yang berjalan sepanjang arteri. Gelombang yang bertekanan meregang di dinding arteri sepanjang perjalanannya dan regangan itu dapat diraba sebagai denyut nadi. Pada jantung manusia normal, tiap-tiap denyut berasal dari nodus SA (irama sinus normal). Semakin besar metabolisme dalam suatu organ, maka makin besar aliran darahnya. Hal ini menyebabkan kompensasi jantung dengan mempercepat denyutnya dan memperbesar banyaknya aliran darah yang dipompakan dari jantung ke seluruh tubuh (Putra S. , 2018).

Sedangkan menurut Hermawan, Subiyono & Rahayu (2012) kerja jantung dapat dilihat dari denyut nadi yang merupakan rambatan dari denyut jantung, denyut tersebut dihitung tiap menitnya dengan hitungan repetisi (kali/menit) atau dengan denyut nadi maksimal dikurangi umur (Santoso, 2020).

Salah satu tujuan pendidikan nasoinal adalah berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang sehat. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan diwajibkannya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) disetiap jenjang pendidikan sekolah baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani/kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Mustafa, 2019).

Kondisi kesegaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk

melakukan aktivitas fisik. Adapun orang yang baik dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Gumantan A. , 2020).

Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Siswi Kelas VIII Sekolah SMP Nurul Iman Jakarta, diharapkan dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik dan mampu melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani, khususnya pada pelaksanaan kegiatan senam kesegaran jasmani yang dilakukan setiap hari Jumat sebelum dimulainya pelajaran di kelas. Siswa yang mengikuti di tuntut untuk memiliki tingkat kesegaran siswa siswi jasmani yang baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Nurul Iman Jakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimanakah profil tingkat kesegaran jasmani siswa siswi SMP Nurul Iman Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ‘ Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Siswi SMP Nurul Iman Jakarta’.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan berguna bagi pengembangan pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
2. Sebagai informasi bagi khalayak umum tentang pentingnya menjaga kesehatan.
3. Sebagai wacana dan menambah motivasi dalam berkarya khususnya dalam senam kebugaran jasmani.

