

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau 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. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi (Alamsyah et al., 2017). Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani (Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2002)(Sulistiono, 2014).

Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar". Lebih tegas dan rinci hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal (Aryadi, 2020). Hasil belajar adalah hasil akhir yang telah diperoleh dandicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Suharsimi Arikunto, 2008:110). Penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dilaksanakan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar (Poerwodarminto, 2003). Jadi prestasi belajar penjas adalah penguasaan

pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan pelajaran penjas (Sobarna et al., 2020).

Hasil belajar siswa merupakan permasalahan yang harus ditingkatkan terlebih lagi pada kondisi sekarang ini pembelajaran dilakukan dengan daring yang akan menyebabkan siswa jarang melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan gangguan kesehatan seperti obesitas yang berakibat pada level kebugaran jasmani siswa yang membuat aktivitas terhambat dan mengurangi frekuensi belajar yang memiliki pengaruh pada hasil belajar, identifikasi mengenai problematika ini harus secepatnya diketahui apa saja faktor yang berhubungan serta berpengaruh terhadap hasil belajar siswa SMA, peningkatan hasil belajar siswa ini akan berpengaruh terhadap kemajuan bangsa dan Negara karena dengan pendidikan yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan sumber daya manusia pada umumnya (Adi & Fathoni, 2020). Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di setiap jenjang pendidikan di Indonesia membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis, mental anak yang pada masa ini yang masih membutuhkan pembinaan agar tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik (D. A. Pratama & Winarno, 2022).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani seorang individu dapat mempelajari hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, sekaligus belajar aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang mempunyai pengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak (Sudirjo & Alif, 2019). Pembelajaran jasmani merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari pendidikan yang mempunyai pengaruh terhadap potensi peserta didik dalam komponen, afektif, kognitif, dan psikomotorik melalui aktivitas jasmani. Sedangkan menurut (Brusseau, 2015) Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang memiliki fokus terhadap, sikap, pengetahuan, dan perilaku yang berhubungan dengan aktivitas fisik kemudian penyampaian informasi melalui sikap, keterampilan dari satu orang ke orang lain. Pendidikan jasmani sering dilakukan melalui beberapa kegiatan jasmani, untuk mendapatkan pengetahuan, kesehatan jasmani, keterampilan, kecerdasan, serta perkembangan yang baik dalam

pembentukan watak kepribadian manusia. Berbicara tujuan pendidikan jasmani yaitu sesuatu meliputi pendidikan anak secara keseluruhan untuk perkembangan individu secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, moral, mental, estetika, sosial, emosional, dan kesehatan(D. A. Pratama & Winarno, 2022)

Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan.Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja anak dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan. Daya tahan otot akan memungkinkan anak membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga mereka dapat belajar dan bermain untuk jangka waktu lebih lama. Salah satu gangguan perasaan adalah kecemasan yang timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik.Hurlock dalam penelitian Jumariah menyatakan bahwa pada masa remaja, individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku. Oleh karena itu, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial (Alamsyah et al., 2017).

Siswa SMA di Bandung setiap hari sudah memiliki porsi waktu belajar yang lebih. Karena siswa menjalani proses belajar sekitar 7-8 jam dalam sehari, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Dengan aktifitas tersebut siswa dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik, aktif, kreatif, inovatif dengan konsentrasi yang cukup tinggi dalam kegiatan belajar mengajar sehingga untuk waktu sehari-hari siswa terpusat pada sekolah khususnya di bidang akademik. Prestasi akademik siswa akan tercatat pada raport setiap akhir semesternya yang harus diketahui oleh orang tua siswa masing-masing, dengan demikian siswa SMA mempunyai beban terhadap setiap hasil belajar mereka. Untuk itu siswa SMA di Bandung memerlukan perhatian lebih terhadap proses belajar agar prestasi akademik Siswa SMA di Bandung. Sehingga tidak jarang pula siswa mengikuti bimbingan belajar pada jam di luar jam pelajaran sekolah. Tentunya dalam aktifitas yang tidak ringan seperti itu siswa memerlukan kebugaran jasmani yang baik (Hidayat, 2015).

Bagi seseorang peserta didik kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga keadaan fisik kita tetap terjaga dan bugar saat melakukan proses pembelajaran di sekolah maupun luar sekolah. Secara umum, semua orang mengetahui bahwa masa remaja adalah masa dimana individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan pertumbuhan yang berkaitan dengan growth yang berkaitan dengan ukuran, besar, jumlah atau dimensi pada tingkat sel, organ maupun individu. Remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan jika energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang keluar, tidak hanya itu kurangnya bergerak dapat menyebabkan kekuatan otot dan kebugaran fisik menurun, yang berakibat pada kesehatan remaja, fungsi kognitif dan mental sehingga remaja menjadi kurang ceria, mudah lelah, dan tidak berprestasi di sekolah (Harsian,dkk 2016). Dengan kebugaran jasmani yang baik, secara tidak langsung dapat dipastikan memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga peserta didik dapat belajar dengan baik. Maka diperlukan identifikasi terhadap variabel kebugaran jasmani seberapa besar hubungan dengan hasil belajar peserta didik SMA. Problematika penurunan hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Atas merupakan perubahan pemikiran dan perkembangan zaman dimana aktivitas yang dibatasi karena adanya pandemi yang membatasi segala kegiatan fisik yang berakibat pada penurunan kebugaran jasmani peserta didik, kemudian ditambah dengan kurangnya aktivitas kebugaran jasmani dan nutrisi gizi yang menurun akibat banyaknya makanan siap saji yang berkembang pesat dan berpengaruh terhadap energi setiap individu yang berakibat terhadap penurunan kemampuan fisik dan timbul permasalahan yaitu kesulitan belajar (D. A. Pratama & Winarno, 2022).

Topik yang diambil dalam penelitian ini mengacu dan berpedoman kepada penelitian yang dilakukan oleh (Sobarna et al., 2020), dimana penelitian tersebut menghasilkan bahwa semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin tinggi pula hasil belajar pada siswa. Berdasarkan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar sehingga menarik untuk diteliti kembali dengan karakteristik yang berbeda, instrumen yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih besar. Penelitian ini akan dilakukan pada siswa SMAN 12 Bandung. Menurut hasil pengamatan penulis disekolah tersebut perlu diadakan

tes kebugaran jasmani pada siswa, aspek tersebut sangat penting untuk menunjang peningkatan hasil belajar pada siswa dan harus terus dilatih dan ditingkatkan agar tercapainya hasil yang diharapkan (Pemberian et al., 2022). Berkaitan dengan latar belakang tersebut, untuk mengetahui seberapa besar atau signifikan hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa di sekolah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas pada Siswa SMAN 12 Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibuat, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apa ada Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas pada Siswa SMAN 12 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibuat, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengidentifikasi Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas pada Siswa SMAN 12 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat dari penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil studi ini menambah pengetahuan dan wawasan tentang topik Kebugaran Jasmani, khususnya pemahaman tentang Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas pada Siswa.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini menyediakan informasi bagi peneliti lain yang akan mengangkat topik atau tema yang sama tetapi dengan sudut pandang yang berbeda.
2. Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat agar bisa lebih memahami mengenai Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Pada Siswa.

1.5 Struktur Organisasi

1.5.1 BAB I

Struktur organisasi proposal ini berisi tentang rincian urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam proposal, mulai dari bab I hingga bab III.

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari proposal yang terdiri dari:

- 1) Latar Belakang Penelitian
- 2) Rumusan Masalah
- 3) Tujuan Penelitian
- 4) Manfaat Penelitian
- 5) Struktur Organisasi

1.5.2 BAB II

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis, Bab II terdiri dari:

- 1) Pembahasan teori-teori dan konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji.
- 2) Kerangka berfikir
- 3) Hipotesis

1.5.3 BAB III

Bab III berisi metode penelitian yang meliputi objek penelitian, metode dan desain penelitian, sumber data, alat pengumpul data, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, analisis data dan uji hipotesis dalam penelitian.

1.5.4 BAB IV

Pada Bab IV berisi Pembahasan, membahas mengenai hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah penelitian.

1.5.5 BAB V

Pada Bab V berisi Simpulan dan Saran, meliputi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.