

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sekolah merupakan tempat siswa mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya, sehingga dapat menjadi insan yang bermanfaat dalam kehidupan. Sekolah sebagai tempat terlaksananya proses pembelajaran yang nantinya akan berpengaruh pada proses tumbuh kembang siswa, baik secara pemikiran, sikap maupun perilaku. Di sekolah siswa dididik oleh tenaga-tenaga ahli yang dituntut untuk paham mengenai tujuan pendidikan yang dilakukan. Pendidikan dilakukan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia yang seutuhnya agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, memiliki kesehatan jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap dan mandiri, serta memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan berbangsa. Tujuan pendidikan ini dapat dicapai melalui mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum pendidikan yang berada di sekolah. Mata pelajaran yang harus diampu oleh siswa, dan mata pelajaran di sekolah amatlah banyak. Hal ini membuat siswa harus lebih bertanggung jawab lagi dalam proses pembelajaran yang dilakukan agar dapat memperoleh hasil pembelajaran yang baik dan memuaskan.

Untuk mendapatkan hasil atau prestasi akademik yang baik maka siswa harus belajar dan belajar. Baik itu di sekolah, dirumah maupun mengikuti bimbingan belajar dari lembaga bimbingan yang sekarang telah banyak tersedia, dengan beragam teknik pembelajaran yang menyenangkan agar siswa dapat bertanggung jawab dengan baik dalam proses pembelajaran yang dilakukan atau dengan kata lain dapat lebih berkonsentrasi dan memahami setiap pembelajaran yang diberikan. Selain kegiatan yang pembelajaran dan belajar yang peserta didik lakukan, sebagian besar

dari siswa umumnya mengikuti kegiatan lain seperti ekstra kurikuler (Ekskul) dan kegiatan lainnya.

Siswa – siswi yang berada di Sekolah Menengah Pertama, khususnya di SMP Pasundan 7 Bandung kelas VII melakukan proses pembelajaran disiang hari hingga sore hari, keadaan disiang hari yang lebih bising daripada pagi hari ini membuat siswa SMP Pasundan 7 harus lebih berkonsentrasi lagi dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan sebelum kegiatan penelitian dilakukan, peneliti mengetahui bahwa siswa kelas VII SMP Pasndan 7 Bandung memiliki nilai prestasi akademik atau nilai raport yang bagus, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kebugaran jasmaninya, apakah kebugaran jasmaninya juga baik, apakah kebugaran jasmani merupakan salah satu penyebab dari tingginya nilai raport yang siswa miliki. Kebugaran jasmani yang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani, dan pendidikan jasmani memiliki kontribusi dalam kesiapan belajar siswa. Berdasarkan pendapat Abduljabar (2010, hlm.20) bahwa

Siswa yang memiliki badan sehat dapat belajar lebih efektif, memiliki energi lebih untuk melaksanakan tugas – tugas kependidikan, dan menunjukkan vitalitas dan usaha tinggi terhadap bukan hanya tugas belajar tetapi juga terhadap kehidupan keseharian mereka.

Siswa yang memiliki energi lebih untuk melaksanakan tugas – tugas kependidikan dan menunjukan vitalitas dan usaha tinggi ini akan mampu menjalankan tugasnya dengan baik dan membuatnya memiliki prestasi yang lebih baik dibandingkan yang tak memiliki kebugaran jasmani dinamis.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sama dengan mata pelajaran lain dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Walau tak jarang masyarakat memandang sebelah mata terhadap mata pelajaran penjas ini. Padahal sesungguhnya pendidikan jasmani tak melulu mempelajari mengenai fisik saja, akan tetapi lebih dari itu, pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani, pendidikan

yang disampaikan melalui media jasmani ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan berpikirnya (kognitif), kemampuan siswa dalam bersikap (afektif), serta mendidik jasmani atau fisik siswa.

Pendidikan jasmani ini sebagai media pendidikan melalui aktivitas jasmani, yaitu mengembangkan aspek keterampilan gerak, sikap dan pengetahuannya. Karenanya pendidikan jasmani harus senantiasa sejalan dengan era pendidikan. Tujuan utama pendidikan jasmani, yaitu “mengembangkan aspek – aspek fisik, mental, maupun sosial setiap individu secara optimal melalui partisipasi dalam aktivitas – aktivitas jasmani yang terbimbing dan sistematis, dan yang terpilih sesuai dengan standar – standar sosial dan kesehatan.” (Abduljabar, 2010, hlm.31).

Program pendidikan jasmani yang terbimbing dan sistematis yang berkualitas dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan sosial siswa. Siswa harus sehat agar dapat menjadi individu yang produktif agar dapat menjalankan aktivitas kesehariannya. Dan kesehatan tersebut dapat di dapatkan salah satunya melalui pendidikan jasmani. hakikatnya pendidikan jasmani menurut Abduljabar (2010, hlm.16) ialah:

Pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai proses kependidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan penampilan manusia melalui media aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada pemerolehan keterampilan gerak dan pemeliharaan kebugaran jasmani untuk kesehatan, peningkatan pengetahuan, dan pengembangan sikap positif terhadap aktivitas jasmani maupun olahraga.

Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan melalui media pendidikan jasmani ini siswa dituntut untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar sehingga dia mampu dan siap untuk melakukan tugasnya. Kebugaran jasmani ini terbagi kedalam beberapa kategori seperti yang dijelaskan oleh Tarigan (2012, hlm.31) Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu

...kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related-fitness*) dan kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi (*performance-related-fitness*). Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen yaitu: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga jenis, yaitu: kebugaran statis, keadaan yang bebas dari cacat dan sakit; kebugaran dinamis, kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus; kebugaran motoris, memerlukan keterampilan khusus seperti kecabangan olahraga.

Orang yang sehat dan tidak sakit ataupun cacat berarti orang itu memiliki kebugaran jasmani statis, akan tetapi bila dia melakukan aktivitas dia cepat merasakan kelelahan. Sedangkan kebugaran dinamis adalah orang yang dapat bekerja secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani dinamis inilah yang diharapkan dimiliki setiap orang, Dengan kebugaran jasmani tubuh memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi yang dapat memiliki cadangan energi yang dapat digunakan secara mendadak setiap saat atau untuk mengisi waktu luang. Dengan memiliki kebugaran dinamis ini akan membuat siswa dapat menjalankan aktivitas kesehariannya yang padat. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani dinamis ini berarti dia memiliki tubuh yang sehat dan bugar.

Prestasi yang dimaksud disini adalah prestasi akademik atau merupakan suatu penilaian atau evaluasi dari apa yang telah peserta didik lakukan selama proses pembelajaran. Menurut Muryono (2000) (dalam Al – Maqassary, 2013) menyebutkan “prestasi akademik adalah suatu istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan siswa mencapai tujuan belajar setelah mengikuti proses belajar dari satu program yang telah ditentukan”.

Merujuk dari teori-teori yang tersebut diatas peneliti ingin mengetahui benarkah penampilan belajar siswa akan menjadi lebih baik bila siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga membuatnya dapat memiliki energi yang lebih banyak untuk menjalankan tugas-tugas pendidikannya dapat memiliki prastasi akademik yang lebih baik. Oleh karenanya peneliti akan melihat kebugaran jasmani siswa dan mengamati proses belajar siswa, serta melihat prestasi akademiknya. Adapun bentuk pengamatan tersebut peneliti menggukannya dalam penelitian yang berjudul: “Pengaruh Kebugaran Jasmani terhadap Proses Pembelajaran dan Dampaknya kepada Prestasi Akademik”.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang tersebut munculah beberapa permasalahan. Salahsatunya adalah banyaknya kegiatan yang dilakukan dan diikuti oleh siswa yang telah berada di tingkat sekolah menengah pertama yang menjadi salah satu identifikasi masalah dalam penelitian ini. Kegiatan yang peserta didik selain belajar adalah mengikuti kegiatan ekstra kurikuler (Ekskul) maupun kegiatan keorganisasian lainnya. Belum lagi kegiatan-kegiatan lain yang berada di luar lingkungan sekolah, seperti bimbingan belajar dan lainnya.

Hal tersebut menyebabkan siswa harus memiliki kesehatan yang baik demi dapat menjalankan kegiatan kesehariannya dan melaksanakan tugas-tugasnya. Cara untuk mendapatkan kesehatan yang baik ada beragam, salah satunya adalah dengan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik agar tak mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan setelah menjalankan kegiatan kesehariannya yang padat.

Dalam kasus ini diperlukan seorang guru (khususnya guru penjasorkes) yang memiliki profesionalitas yang baik, namun pada umumnya hal ini tak dimiliki dengan sempurna. Kurangnya profesionalitas guru pendidikan jasmani ini menyebabkan

siswa tidak dapat menyerap informasi selama pembelajaran dengan baik. Menurut Tarigan (2012, hlm.25–26) yaitu

Salah satu kelemahan guru pendidikan jasmani dan olahraga akibat rendahnya pemahaman tentang penerapan fisiologi olahraga dan pendidikan jasmani dan olahraga sekolah. Akibatnya para guru tidak pernah melakukan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Hal ini terlihat jelas dari dokumen portofolio yang saya nilai pada waktu melakukan asessor pendidikan jasmani dan olahraga pada tahun 2008 dalam rangka sertifikasi guru. Selain itu kelemahan lainnya adalah para guru relatif jarang mengikuti pertemuan – pertemuan ilmiah berupa seminar maupun diskusi tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Ditemukan pula guru pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah diampu oleh guru kelas yang tidak berlatar belakang pendidikan jasmani dan olahraga. Semuanya ini menyebabkan dampak negatif sehingga ditemukan sangat rendahnya tingkat kebugaran di sekolah.

Ini berdampak pada sikap, pengetahuan dan bahkan keterampilan gerak yang dimiliki peserta didik sangat minim sehingga kebugaran jasmani, aspek pengetahuan, aspek sikap dan bahkan psikomotor siswa menjadi rendah dan ini menyebabkan nilai-nilai pendidikan yang tertuang dalam UU RI No.20 Tahun 2003 belum dapat disampaikan dengan baik, UU RI No.20 ini berisi mengenai sistem pendidikan nasional, yaitu

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Selain itu media pembelajaran pun sangat terbatas dan lagi lagi profesionalitas tenaga pendidik diuji untuk mengeluarkan kreatifitasnya agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan tanpa keluar dari konsep penjas. Pada dasarnya seorang tenaga pendidik atau guru itu diharapkan memiliki beberapa keterampilan yaitu “kompetensi yang harus dimiliki seorang guru pendidikan jasmani antara lain kemampuan mengelola proses pembelajaran, membangkitkan motivasi dan

Putu Anastasya Nurfitri Matahari, 2014

*Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Proses Pembelajaran Dan Dampaknya Kepada Prestasi Akademik*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memberikan berbagai pengalaman belajar bagi siswanya ...” (Tarigan, 2012, hlm.23) Hal ini menjadi tugas bagi guru penjasorkes untuk memotivasi dan membimbing siswanya dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Agar siswa memiliki tenaga yang lbih untuk melakukan tugas-tugas kependidikannya.

Dewasa ini tingkat kebugaran jasmani di Indonesia sangat rendah. “Dampak yang lebih parah lagi adalah bahwa Indonesia sudah termasuk 6 besar negara Asia (China, India, Indonesia, Jepang, Pakistan dan Banglades) yang prevalensi penyakit hipokinetik (kurang gerak)” (Suherman, 2013 hlm.2).

Kebugaran jasmani yang rendah ini tak sebanding dengan tugas-tugas kependidikan yang dibebankan kepada siswa. Karena muatan mata pelajaran yang banyak dalam pembelajaran di sekolah dan siswa dituntut untuk menguasai semua yang diberikan di sekolah. Ini menyebabkan peserta didik memiliki nilai evaluasi yang rendah.

### **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Dalam bagian latar belakang diatas telah disebutkan sebelumnya bahwa siswa yang memiliki kebugaran atau kesehatan akan lebih berpotensi untuk mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik. Berdasarkan masalah tersebut maka penulis merumuskannya sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh dari kebugaran jasmani terhadap proses pembelajaran?
2. Seberapa besar pengaruh dari kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik?
3. Seberapa besar pengaruh proses pembelajaran terhadap prestasi akademik?

### **D. Tujuan Penelitian**

Dalam kegiatan penelitian, tujuan dari penelitian adalah untuk membuktikan dan mengetahui kebenaran dari suatu hipotesis. Tujuan penelitian dilandasi oleh latar belakang dan rumusan masalah yang dilakukan sebelumnya. Secara umum tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat dan mengetahui pengaruh dari kebugaran jasmani

yang siswa miliki terhadap penampilan belajar siswa dan dampaknya kepada prestasi akademik. Sedangkan secara khususnya yaitu:

1. Mengetahui pengaruh dari kebugaran jasmani terhadap proses pembelajaran.
2. Mengetahui pengaruh dari kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik.
3. Mengetahui pengaruh proses pembelajaran terhadap prestasi akademik.

### **E. Manfaat Penelitian**

Setiap kegiatan yang dilaksanakan harus berguna untuk diri sendiri maupun orang lain, demikian pula mengenai penelitian ini. Manfaat yang diambil dari hasil penelitian ini mungkin berbeda-beda pendapat antara individu yang satu dengan individu yang lainnya tergantung pada persepsi dan cara pandang individu masing-masing terhadap hasil dari studi yang dilakukan ini. Dalam penelitian ini penulis akan menyusun suatu rangkaian manfaat penelitian yang kemungkinan bisa dijadikan informasi dan acuan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Praktis
  - a. Menjadi informasi dan sumbangan keilmuan bagi lembaga pendidikan formal maupun non – formal
  - b. Bahan pertimbangan sekolah untuk meningkatkan penampilan siswa pada saat proses pembelajaran melalui pembelajaran aktivitas jasmani sehingga siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik dan dapat memiliki konsentrasi yang baik saat proses pembelajaran sehingga membuat prestasi akademiknya dapat meningkat.
  - c. Memberi masukan kepada guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kreatifitasnya dalam menyampaikan pembelajaran sehingga kebugaran jasmani siswa dapat terpelihara bahkan meningkat tanpa menghilangkan aspek kesenangan yang terdapat dalam pendidikan jasmani.
  - d. Menjadi pedoman bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga saat proses pembelajaran siswa dapat belajar dengan aktif dan dapat

menyelesaikan tugas-tugas pembelajarannya sehingga prestasi akademiknya dapat membaik.

## 2. Secara Teoritis

Sebagai tambahan dan penguat teori – teori yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat membuat siswa mampu untuk menyelesaikan tugas – tugasnya dan mengikuti pembelajaran dengan baik sehingga prestasi akademiknya dapat meningkat.

## **F. Batasan Penelitian**

Berdasarkan penelitian ini ruang lingkupnya terarah pada tujuan, maka penulis membatasi penelitian hanya pada masalah mengenai hal-hal berikut:

1. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Kebugaran jasmani ini berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan dampaknya kepada prestasi akademik siswa. Dengan melakukan observasi kepada sampel selama proses pembelajaran berlangsung dan prestasi akademik dilihat dari nilai akhir siswa secara keseluruhan mata pelajaran atau raport.
2. Populasi dan sampel yang dipilih dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII di SMP Pasundan 7.
3. Variabel bebasnya adalah kebugaran jasmani, proses pembelajaran merupakan variabel terikat bagi kebugaran jasmani dan merupakan variabel bebas bagi prestasi akademik (variabel intervening), serta prestasi akademik sebagai variabel terikat dari proses pembelajaran.
4. Lokasi penelitian ini berada di Jl. Cijerah Gg.Pelita No.11 Bandung.