

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari sistem pendidikan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dalam kurikulum sebagai pelajaran yang harus dilaksanakan oleh sekolah dan disampaikan kepada peserta didik. Adapun pengertian pendidikan jasmani menurut Mahendra (2012) yaitu :

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada menganggapnya hanya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. (hlm. 3)

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu kebutuhan bagi manusia karena terdapat serangkaian aktivitas yang ada didalam kehidupan sehari-hari dan mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang di lakukan secara sistematis. Pengalaman belajar di tujukan untuk mengarahkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Pada saat ini setiap sekolah sudah menerapkan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler baik akademik maupun non akademik. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan lainnya. Dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dapat di upayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Mata pelajaran ini memiliki peran penting dalam meningkatkan dan mengembangkan kualitas individu secara fisik, mental, serta emosional. Khususnya siswa di Sekolah Dasar dalam aktivitas di sekolah relatif beragam. Ada siswa yang mudah berinteraksi dan ada siswa yang sulit interaksinya. Ada siswa yang aktif mengikuti kegiatan yang ada di sekolah dan ada juga siswa yang kurang aktif mengikuti kegiatan di sekolah.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah di luar jam belajar. dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik dan juga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal. Ekstra kurikuler menurut M. Yudha (2006) adalah :

Kegiatan ekstra kurikuler sebagai suatu program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memerlancar progrsm ekstra kurikuler dengan ini berjaan lancer. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan fan berupa membentuk, watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa yang dilakukan melalui ekstra kurikuler. (hlm. 8)

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah dasar yaitu: Futsal, Bola Voli, Pencak Silat, Karate, dan yang lainnya. Selain olahraga terdapat ekstrakurikuler non olahraga seperti marching band, Angklung, pramuka dan yang lainnya. Ekstrakurikuler yang bersifat olahraga maupun non olahraga yang dilaksanakan Di SDN Kemala Bhayangkari Kota Bandung harus mempunyai kondisi fisik yang baik tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa yang mengikutinya. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan latihan fisik secara teratur dan takaran yang cukup. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga agar mereka selalu siap melakukan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah tanpa merasa kelelahan serta menunjang untuk mencapai prestasi yang diraih.. Semakin bugat atau sehat seseorang, maka semakin banyak aktivitas bermanfaat yang dapat dikerjakan. Selain kebugaran jasmani yang dibutuhkan yaitu kekompakan dalam suatu tim sangat diperlukan terutama dalam sutau kelompok atau tim

mengapa demikian, dengan kekompakan menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan secara bersama-sama.

Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Seorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas yang baik dan teratur. Menurut Parahita menyatakan bahwa “Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (Pembakaran Kalori) dan merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya” (2009, hlm. 144).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang diduga dapat mendukung keberhasilan seseorang untuk mencapai prestasi pada ekstra kurikuler dalam bidang olahraga. Diperlukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga mereka dapat memiliki kebugaran jasmani yang tinggi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang akan diberi judul “Perbandingan Derajat kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Antara Peserta Ekstra Kurikuler Olahraga dan Non Olahraga”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sebelum peneliti menentukan rumusan masalah, terlebih dahulu penulis mengidentifikasi berbagai masalah pembelajaran yaitu :

1. Kreatifitas guru dalam pembelajaran menyampaikan materi cenderung kurang menarik sehingga proses pembelajaran siswa kurang maksimal.
2. Rendahnya tingkat motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah
3. Kurangnya sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra kurikuler olahraga?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra kurikuler non olahraga ?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra kurikuler olahraga dan non olahraga?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra kurikuler olahraga dan non olahraga.

### **3.4 Manfaat Penelitian**

#### **3.4.1 Di Lihat dari Segi Teori**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang derajat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra kurikuler olahraga dan non olahraga. Dan diharapkan dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga.

#### **3.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani.

### **3.4.3 Dilihat dari Segi Praktik**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan suatu pandangan alternatif bahwa ekstra kurikuler olahraga dapat menjadi solusi dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

### **3.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau referensi bagi penelitian-penelitian serupa yang akan datang.

## **3.5 Struktur Organisasi**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan tersebut dari masing-masing BAB yang akan penulis paparkan :

1. BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai : latar belakang peneliti, rumusan masalah peneliti, tujuan peneliti, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II tentang kajian pustaka akan dipaparkan mengenai : Pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, Ekstra Kurikuler, Hipotesis Penelitian.
3. BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya : desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, pengumpulan data, dan analisis data.
4. BAB IV tentang Temuan dan Pembahasan akan dipaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan tentang pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan
5. BAB V tentang simpulan implikasi dan rekomendasi akan dipaparkan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian.