

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, menurut Tarigan (2012, hlm.32) mengatakan bahwa : “Tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan pribadi manusia utuh baik manusia sebagai makhluk individu, social, religius dan secara operasional bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa secara maksimal yang meliputi, perkembangan pengetahuan, kerjasama, penalaran, emosional, sikap sportif, menghargai perbedaan, saling menolong, keterampilan kesehatan, kebugaran jasmani bahkan meningkatkan perkembangan intelegensia”.

Pendidikan merupakan cara strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) berkualitas. Dengan kebijakan berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM berwawasan luas dan berkualitas. Sumber daya manusia berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat madani. Sehingga dengan adanya pendidikan bermutu maka semua hal berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan. Salah satu pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani memiliki peran sangat penting dalam mengidentifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga harus dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus

membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Badan Standar Nasional Pendidikan (2006, hlm. 729) menyatakan bahwa: “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih untuk direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental, emosional Adisasmita (1989, hlm. 2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu dipilih dapat membentuk sikap atau membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya.

Untuk mencapai tujuan tersebut harus ada lingkungan lebih banyak dari pihak lain seperti keluarga, sekolah, serta lingkungan. Untuk pendidikan jasmani diberikan di sekolah, tentu pihak sekolah mempunyai peran dan tanggung jawab sangat tinggi.

Setiap bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, dan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Berkaitan dengan pengertian kebugaran jasmani, Farida Mulyaningsih (2010, hlm 18) menjelaskan bahwa : “Kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, mereka masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan yang bersifat mendadak”.

Seorang individu harus memiliki kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kebugaran jasmani, semuanya saling berhubungan erat. Latihan hanya menekankan pada salah satu faktor hasilnya kurang dapat dipertanggung jawabkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain Santosa Giriwijoyo (2007, hlm. 17) “kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”.

Terdapat dua faktor utama dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu faktor dari dalam meliputi faktor genetik, umur, dan jenis kelamin, serta faktor dari luar meliputi status gizi, lemak tubuh, aktivitas fisik terutama olahraga, kebiasaan merokok, dan alkohol.

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga ideal yaitu olahraga yang meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot. Ukuran olahraga dapat dinilai berdasarkan jenis olahrag dilakukan, frekuensi, intensitas, dan lamanya berolahraga. Tidak hanya dengan aktifitas fisik, Status gizi juga merupakan salah satu faktor harus diperhatikan mengingat kurangnya status gizi dapat mengakibatkan kualitas fisik yang rendah dan dapat berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani.

Dengan dua komponen diatas antara aktifitas fisik dan status gizi yang baik, akan mendukung meningkatnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Namun untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani perlu adanya pengawasan dari berbagai pihak dan motivasi siswa tersebut untuk hidup sehat.

Sejalan dengan Pekik Irianto (2004, hlm.7) mengemukakan bahwa “untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi upaya : Makan, istirahat, dan olahraga”. Apalagi untuk siswa yang mengikuti program pesantren, Karena di pesantren dituntut untuk belajar praktek lebih banyak dan untuk melakukan hal tersebut diperlukan kebugaran yang baik, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan sekolah formal dan kegiatan pesantren tersebut dengan maksimal dan tidak mengalami kelelahan berarti.

Pada penelitian sebelumnya Lilik Muizzah dengan judul: Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa IMT mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat UIN Jakarta diketahui sebanyak 16% mahasiswa tergolong kurus, 66% mahasiswa tergolong normal dan 18.1% kegemukan dan tingkat kebugaran jasmaninya adalah 38.3% dalam keadaan bugar dan 61.7% dalam keadaan tidak bugar dan aktifitas fisiknya menunjukan hasil yang cenderung berat.

Berkaitan dengan pemaparan diatas tentang teori kebugaran jasmani menunjukan bahwa kebugaran jasmani penting untuk dibina dan dipelihara dengan baik, agar dapat dirasakan manfaatnya. Begitupula kebugaran jasmani santri Pesantren Daarul Maarif, sehingga para santri mampu mengerjakan kegiatan di pesantren maupun di sekolah.

Dengan kegiatan setiap hari para santri hanya yang begitu padat dengan kegiatan yang cenderung duduk dan hanya sedikit sekali waktu untuk aktif berolahraga. Sehingga dengan aktivitas fisik sangat sedikit dalam setiap minggunya otomatis tingkat kebugaran jasmani para santri sangat-sangat minim atau rendah. Sehingga begitu banyak para santri merasa lelah atau lesu ketika melakukan pembelajaran penjas dikarenakan jadwal para santri itu sangat beda dengan sekolah umum lainnya di pesantren itu banyak sekali kegiatan di luar sekolah seperti Tahfidz, Murojaah, ngaji kitab, hafalan Qur'an dan lain sebagainya sehingga minimal para santri tidur itu jam 10.00 atau jam 11.00 dan jam 03.00 para santri harus sudah bangun untuk melaksanakan kegiatan shalat tahajud, murojaah sampai subuh dan ketika habis sholat subuh para santri harus membersihkan asrama dan tidak bisa untuk tidur lagi setelah beres-beres di asrama para santri siap-siap untuk berangkat ke sekolah itulah mengapa para santri kurang semangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran penjas.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut, penulis berkeinginan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik siswa yang mengikuti program pesantren. Menjadi perhatian penulis untuk dijadikan penelitian

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

penulis tuangkan dalam judul: “Profil Kebugaran Jasmani, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif ?
- b. Bagaimana status gizi siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif ?
- c. Bagaimana aktivitas fisik siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif ?

1.3 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum

Adapun tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif .

- b. Tujuan Khusus

Sementara tujuan khusus peneliti adalah:

Untuk mengetahui cara agar sekolah dapat memotivasi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi siswa Di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif .

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

- a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan terutama sebagai bahan dan referensi bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas kesehatan jiwa dan raga siswa khususnya kebugaran jasmani supaya siswa mampu melakukan banyak aktivitas di sekolah maupun di pesantren.

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan penting dan untuk memperluas wawasan para guru pendidikan jasmani bahwa kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik itu sangat penting dan bisa berpengaruh terhadap pembelajaran.

c. Bagi Guru

Memberikan sumbangan pemikiran, informasi dan evaluasi bagi guru Pendidikan jasmani disekolah dalam rangka meningkatkan tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran penjas.

d. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan lebih baik mengenai kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik merupakan gaya hidup sehat.

e. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan mengenai profil kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penyusunan skripsi ini penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. BAB I : Tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah penelitian, Batasan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II : Kajian pustaka, membahas teori yang melandasi permasalahan yang merupakan landasan teoritis yang diterapkan di dalam skripsi. Pada bab ini berisikan tentang teori utama yaitu, kebugaran jasmani, status gizi, dan partisipasi belajar
3. BAB III : Metode penelitian, bab ini menjelaskan tentang jenis penelitian dan metode penelitian, variable penelitian, definisi operasional, populasi,

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

sampel, teknik sampling, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas serta tehnik analisis data.

4. BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian.
5. BAB V : Penutup, bab ini berisi simpulan dari hasil penelitian dan saran yang diberikan peneliti terhadap penelitian.

Adi Sulaiman, 2018

*PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU
KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF*

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