

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku TK, Sekolah Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi.

Salah satu tujuan pendidikan nasional 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 berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2005 hal 5). Didalam kurikulum sekolah dasar mata pelajaran pendidikan jasmani disebutkan bahwa tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat (Depdikbud, 1994 hal 15).

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik.

**Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik

**Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2007 hal 98).

Pada hakekatnya kebugaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan satu persatu pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kebugaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut terhadap kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu latihan yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode yang benar (Depdiknas, 2010). Dan (Tarigan 2009, hal 28) yang dikutip dalam ilmu faal olahraga, mengemukakan dalam defininya bahwa:

“ kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan sangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energy lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul”.

**Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh siswa yang mata pelajaran umum berbeda dengan siswa yang mata pelajarannya khusus agama, kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olah ragawan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Banyaknya minat maupun keinginan Siswa tingkat SLTA Di Jawa Barat untuk mengikuti program tes seleksi masuk Kepolisian Republik Indonesia Di Jawa Barat, serta banyaknya siswa yang tidak lolos dalam penerimaan tes seleksi masuk Kepolisian Republik Indonesia Di Jawa Barat dikarenakan berbagai faktor di belakanya sehingga mengurangi kualitas maupun kemampuan peserta tes yang dari tahun ketahunnya semakin menurun program pendidikan jasmani harus mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang alokasi waktunya sangat minim. Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi bugar. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power melalui kegiatan olahraga seperti olahraga. Untuk dapat berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

**Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

hal umum yang sering dilakukan adalah dengan berolahraga secara teratur. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan seluruh masyarakat, sedangkan secara khusus pembinaan olahraga diarahkan untuk pencapaian prestasi. 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 O<sub>2</sub> melalui paru-paru. Denyut nadi dapat digunakan sebagai cara yang sederhana dan murah untuk menterjemahkan informasi latihan pada orang awam. Denyut nadi adalah hasil dari aktivitas metabolisme. Sekarang ini banyak yang menggunakan denyut nadi saat latihan, dan bukan metabolisme massa otot yang besar sebagai sasaran latihan. Mereka percaya bahwa denyut nadi yang meningkat, dengan cara bagaimanapun, akan meningkatkan kebugaran. Denyut nadi waktu latihan merupakan indikator eksteren dari konsumsi oksigen, cara sederhana untuk mengukur intensitas latihan, tetapi bukan suatu sasaran, (Harsono, 1998 hal 65).

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang kebugaran jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian dengan judul : “Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Yang Mengikuti Seleksi Masuk Kepolisian Di Jawa Barat Dari Tahun 2017-2019”.

**Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

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

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Sesuai latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah Profil Kebugaran Jasmani Siswa Tingkat SLTA Jawa Barat Dari Tahun 2017-2019 ?
- 2) Bagaimanakah Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tingkat SLTA Jawa Barat Dari Tahun 2017-2019 ?
- 3) Bagaimanakah Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tingkat SLTA Jawa Barat Dari Tahun 2017-2019 ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa tingkat SLTA Di Jawa Barat. Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang diperoleh melalui penelitian ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Siswa Tingkat SLTA Di Jawa Barat Dari Tahun 2017-2019.
- 2) Mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tingkat SLTA Di Jawa Barat Dari Tahun 2017-2019.
- 3) Mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tingkat SLTA Di Jawa Barat Dari Tahun 2017-2019.

## **1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian**

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian antara lain :

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara Teoritis menurut Kamiso yang dikutip oleh (Windy Trihandika 2013, hal. 27), bahwa fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja.

#### 1.4.2 Manfaat Dari Segi Kebijakan

Menurut Undang-Undang tentang system keolahragaan nasional pasal 1 ayat 4 Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial

#### 1.4.3 Manfaat Dari Segi Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menimbulkan efek kebugran jasmani terhadap masyarakat dan dapat di prakterkan di lingkungan masyarakat.

#### 1.4.4 Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk kehidupan social dengan melakukan olahraga di linhkungan sekolah maupun di di lingkungan masyarakat masyarakatan

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Sistematika yang dipergunakan dalam penulisan laporan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1 BAB I pendahuluan yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

1.5.2 BAB II kajian teoritis terdiri dari belajar dan pembelajaran, tujuan pembelajaran, olah tubuh, tujuan dan manfaat olah tubuh, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis.

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

- 1.5.3 BAB III metode penelitian yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, tempat penelitian dan waktu, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik analisis data dan prosedur penelitian.
- 1.5.4 BAB IV hasil dan pembahasan yang terdiri dari gambaran umum Tingkat kebugaran Jasmani dan pembahasan.
- 1.5.5 BAB V terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi yang merupakan penjelasan akhir dari keseluruhan penelitian dan keterbatasan penelitian.

**Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)