

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang

menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam macam, salah satunya kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh sederhana dapat dilihat adalah jika fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Jogging merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat mulai dari orang dewasa sampai anak muda, karena jogging merupakan salah satu olahraga yang mudah dan murah. Namun manfaatnya tidak kalah besar selain itu dapat dilakukan oleh segala lapisan masyarakat di mana saja dan kapan saja.

Jogging sebagai olahraga yang lebih murah daripada olahraga yang lainnya, namun tidak semua masyarakat melakukan jogging. Masyarakat yang tidak melakukan jogging akan berbeda dengan masyarakat yang melakukan jogging yakni pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Jogging sebagai suatu kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan kekuatan jasmani maupun rohani melalui gerak berjalan atau berlari yang kecepatannya lebih lambat, (Swandiningrat,2011). Masyarakat yang melakukan jogging akan memiliki tubuh yang sehat daripada yang tidak melakukan jogging. 5 Keberadaan jogging yang membuat tubuh menjadi sehat dan bugar dijadikan sebagai gaya hidup dalam masyarakat.

Alasan terpenting bagi kebanyakan orang untuk melakukan jogging ialah perbaikan kesehatan. Karena itu ada baiknya untuk melihat lebih lanjut pengaruh jogging terhadap kesehatan dan terhadap jasmani kita.

Joging berasal dari bahasa inggris jogging, yang artinya bergerak maju dengan setengah berlari, dengan kecepatan lebih tinggi dari berjalan biasa dan lebih rendah dari berlari. Di Amerika istilah ini memperoleh makna yang lebih dalam lagi. Joging disana telah berkembang menjadi suatu rekreasi yang mengandung unsur olahraga yang telah menembus ke semua lapisan masyarakat.

Pada pembelajaran di MTS NU BERBEK juga banyak langsung bermain setelah melakukan pemanasan, tanpa terlebih dahulu melakukan jogging atau lari keliling lapangan. Tapi banyak siswa kelas 8 di MTS NU BERBEK yang masih suka jogging di pagi hari terutama di hari minggu, tapi ada juga sebagian siswa yang tidak suka olahraga jogging.

Di sekolah MTS NU BERBEK juga penting untuk menjaga kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani itu sangat mempengaruhi siswa ketika akan mengikuti pelajaran. Jika kondisi kebugaran jasmani siswa itu bagus, maka siswa akan semangat untuk mengikuti setiap pelajaran yang berlangsung.

Salah satu olahraga yang banyak di gemari siswa siswi di MTS NU BERBEK yaitu olahraga jogging, karena menurut mereka jogging ini olahraga paling menyenangkan dan paling mudah untuk di lakukan. Mereka melakukan jogging biasanya pada hari libur sekolah atau pada saat setiap hari minggu bersama teman teman dan ketika ada pelajaran pjok di sekolah MTS NU BERBEK.

Tapi juga ada beberapa siswa yang kurang bersemangat ketika melakukan olahraga jogging, karena mereka ada yang tidak terbiasa melakukan olahraga, jadi mereka jarang untuk olahraga makanya ketika mereka di ajak untuk olahraga jogging mereka lebih mudah lelah atau capek karena kebugaran jasmani mereka kurang bagus karena tidak pernah berolahraga.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa siswi di MTS NU BERBEK, supaya kondisi kebugaran jasmani mereka terjaga dengan baik.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Pengaruh olahraga jogging untuk kebugaran jasmani siswa kelas 8 di mts nu berbek

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian mengangkat rumusan masalah adakah pengaruh olahraga jogging Terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 8 di MTS NU BERBEK

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh olahraga jogging Terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 8 di MTS NU BERBEK.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (X) : Olahraga jogging
2. Variabel terikat (Y) : Kebugaran jasmani

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pembaca

Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang manfaat olahraga jogging untuk kebugaran jasmani siswa kelas 8

2. Bagi penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal yang sudah dibaca.