

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik Yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampakkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat Hidup yang tinggi.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, aktivitas olahraga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Menurut (Santoso Giriwijoyo: 2005) dari sudut ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, kegiatan yang mendukung pembelajaran. Oleh karena itu setiap siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancarkan aktivitas pembelajarannya

Salah satu virus yang mengakibatkan terjadinya pandemi ditahun 2019 disebabkan oleh Virus yang berasal dari Wuhan,China yang dikenal sebagai *COVID-19* ini mengakibatkan negara di dunia saat ini tidak baik – baik saja termasuk di Indonesia dan mengarah pada penutupan sekolah maupun perguruan tinggi. Untuk salah satu pencegahan penyebaran virus ini Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran tentang pembelajaran online dan pekerjaan rumah pada tahun 2020. Sehingga dalam keadaan ini semua guru dan pendidik maupun siswa siswi diharuskan untuk mengganti pembelajaran melalui daring atau *Elearning*. Seluruh murid diwajibkan untuk mendukung proses pembelajaran dengan memnnggunakan *handphone* dengan bijak, dengan ini ada manfaat untuk memutus mata rantai penyebaram Covid-19 dan menjaga kesehatan agar guru dan siswa tidak terkena virus tersebut.

Dalam pengajaran pendidikan jasmani secara daring menghadirkan tantangan karena dalam pengajaran pendidikan jasmanu mencakup hampir semua elemen kebugaran, keterampilan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi. Pembelajaran disiplin ilmu yang didominasi oleh praktik aktifitas fisik dan beberapa teori. Pembelajaran online menimbulkan kendala bagi siswa dalam matapelajaran pendidikan jasmani, sehingga mereka menghadapi kesulitan – kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik atau mempraktekkan gerakan sehingga dapat berdampak pada menurunnya aktivitas fisik yang cenderung bersifat fisik secara komunal. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari

Berdasarkan observasi di MTs Tarbiyatus Shibyan dalegan yang juga menerapkan pembelajaran daring pada masa covid-19 pada pengumpulan tugas bisa dilihat para murid kurang optimal dalam melaksanakan praktek dan cepat merasa lelah pada salah satu kesempatan pertemuan luring 50% dari jumlah perkelas akibatnya pembelajaran hasil praktek kurang optimal untuk kebugaran murid. Berdasarkan dari data yang diperoleh dari

berbagai indikator hasil wawancara guru pjok dan observasi kelas, terlihat bahwa peserta didik kelas VII MTs Tarbiyatus Shubyan secara umum berada pada yrangkaian minat belajar pjok yang rendah sehingga mempengaruhi hasil belajar. Berkenaan dengan hal tersebut, tidak menutup kemungkinan latihan fisik dalam keadaan kurang baik atau melemah dikarenakan pandemi ini.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam olahraga maka penelitian ini memiliki beberapa batasan agar subtansi penelitian ini tidak melebar sehingga dapat perbedaan kesamaan penafsiran subtansi dengan subtansi yang ada dalam penelitian ini. Batasan – batasan masalah tersebut adalah sebagai berikut Bagaimana Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Fisik Pada Siswa kelas VII Tarbiyatus Shibyan.

C. Rumusan Masalah

Setelah dirumuskan latar belakang masalah, maka ditetapkan perumusan masalah yang dicari jawabannya dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: Bagaimanakah Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Fisik Pada Siswa kelas VII MTS Tarbiyatus Shibyan.

D. Tujuan Masalah

Secara keseluruhan penelitian bertujuan untuk menerapkan upaya meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan fisik pada siswa kelas VII di MTS Tarbiyatus Shibyan

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang memiliki keragaman apa yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2012: hal.29). Melalui ini penelitian didasarkan pada dua variabel. Untuk penjelasan Maksum, (2012:hal30) bahwa variabel-variabel tersebut tergolong variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang

memengaruhi, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang terpengaruhi.

- a. Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah latihan fisik

F. Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Siswa, meningkatkan pengetahuan siswa tentang latihan jasmani dalam perkembangan jasmaninya.
2. Guru Pendidikan Jasmani, sebagai kontribusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Sekolah, sebagai bahan acuan penentuan tingkat kebugaran jasmani kelas VII MTs Tarbiyatus Shibyan.
4. Peneliti, untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Fakultas, sebagai sumbangan bahan bacaan bagi rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.