

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa. Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik. Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa-siswanya.

Dalam melaksanakan pembelajaran agar dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat, maka pengajaran bidang studi tersebut menjadi kunci keberhasilannya. Tentunya hal ini menuntut kemampuan pengajaran Penjasorkes untuk dapat memperlihatkan tingkah laku yang didasari oleh penguasaan bahan, penguasaan proses dan sikap pendidik yang baik. Dengan demikian dapat diharapkan nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, tanggung jawab dan pembiasaan pola hidup yang sehat, dimana pelaksanaannya bukan pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsure fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Menurut Widiastuti (2017:13) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan

jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperhatikan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *president's council on physical fitness and sports* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (emergensi). Dari pengertian-pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif. Efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berarti sertadapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung sifat tantangan fisik yang dihadapi.

Menurut Widiastuti (2017:45) Adapun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu: 1). Tes lari cepat 60 meter, 2). Tes gantung sikuttekuk 60 detik (*pull up*), 3). Tes baring duduk 60 detik (*sit up*), 4). Tes loncat tegak (*vertical jump*), 5). Tes lari 1000 meter.

SMK merupakan sekolah yang memiliki jurusan seperti :jurusan mesin, jurusan teknik, jurusan akuntansi, jurusan multimedia, dan lain-lain. Jurusan tersebut sesuai dengan bidangnyadan kejuruan masing-masing. Berdasarkan (Pemerdikbud) No.34 Tahun 2018 tentang standar Nasional Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan. SMK YPM 11 Wonoayu merupakan sekolah kejuruan yang mempunyai jurusan Akuntansi dan Multimedia. SMK YPM 11 Wonoayu merupakan sekolah yang memberlakukan pembelajaran *full-day* dalam pelajaran sehari-hari. Siswa SMK YPM 11 Wonoayu setiap hari sudah memiliki

porsi belajar yang lebih banyak di banding dengan sekolah yang lainnya. Karena siswa menjalani proses belajar sekitar 7-8 jam dalam sehari. Dengan aktifitas tersebut siswa dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik, aktif, kreatif, inovatif dengan konsentrasi cukup tinggi dalam kegiatan belajar mengajar sehingga untuk waktu sehari-hari siswa terpusat pada sekolah khususnya di bidanga kademik. Prestasi akademik siswa akan tercatat pada *raport* setiap akhir semesternya yang harus diketahui oleh orang tua siswa, dengan demikian siswa SMK mempunyai beban terhadap setiap hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswi.

Pengertian belajar menurut Sagala, (2010: 37) belajar adalah suatu

proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu. Namun demikian tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar, ada juga perubahan itu yang disebabkan bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor tersebut saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik (Husdarta dan Saputra, 2000:2).

Menurut Nasution dalam Sunarto (2005) prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Prestasi belajar siswa dalam bidang akademik secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut *raport*. Dalam *raport* dapat diamati prestasi belajar siswa selama menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap *raport* mencantumkan nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai *raport* merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai *raport* juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa.

Permasalahan berdasarkan yang peneliti amati di lapangan SMK YPM 11 Wonoayu adalah kurangnya tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa

ekstrakurikuler paskibra. permasalahan yang telah dikemukakan diatas melatar belakangi judul penelitian “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler PASKIBRA SMK YPM 11 Wonoayu”.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini mengambil obyek tentang tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani, sedangkan yang menjadi unit observasinya adalah siswa ekstrakurikuler paskibra SMK YPM 11 Wonoayu. Tipe penelitian ini merupakan analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa ekstrakurikuler PASKIBRA SMK YPM 11 Wonoayu.

Fokus dalam penelitian ini adalah pada penggalan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa ekstrakurikuler PASKIBRASMK YPM 11 Wonoayu.

Untuk membatasi permasalahan agar tidak melebar dari fokus yang telah ditetapkan maka tempat, pelaku dan aktifitas menyesuaikan dengan waktu penelitian yang ditentukan sehingga jika ada fenomena, peristiwa yang mendukung namun tidak dapat di ikut sertakan dalam penelitian ini, maka dapat dilakukan pada penelitian berikutnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa ?
2. Seberapa besar pengaruh hasil prestasi belajar pada ekstrakurikuler PASKIBRA SMK YPM 11 Wonoayu?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini terbagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus adalah sebagai berikut:

1. Tujuan umum
 - a. Untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa.
 - b. Untuk mengetahui Seberapa besar pengaruh hasil prestasi belajar pada ekstrakurikuler PASKIBRA SMK YPM 11 Wonoayu.
2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui apakah terdapat pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa ?
 - b. Mengetahui seberapa besar pengaruh hasil prestasi belajar pada ekstrakurikuler Paskibra SMK YPM 11 Wonoayu?

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan berbagai manfaat, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan / tambahan bukti empiris dan dapat bermanfaat untuk kontribusi ilmu pengetahuan mengenai tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat mengaplikasikan teori yang penulis peroleh dibangku kuliah dengan penerapan yang sebenarnya dan mengembangkan pemahaman tentang tingkat kesegaran

jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan Jasmani pada siswa ekstrakurikuler paskibra SMK YPM 11 Wonoayu.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Lembaga Pendidikan khususnya SMK YPM 11 Wonoayu sehingga dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan prestasi belajar pendidikan Jasmani pada siswa SMK YPM 11 Wonoayu.

c. Bagi Universitas

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi dalam bidang pendidikan jasmani olahraga.
2. Hasil penelitian ini menjadi sumbangsih pemikiran untuk analisis pemecahan masalah dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk sekolah khususnya SMK YPM 11 Wonoayu.
3. Hasil penelitian ini disumbangkan sebagai referensi sehingga dapat menambah dokumentasi universitas yang bisa berguna untuk menambah perbendaharaan referensi perpustakaan.