

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam membangun peradaban bangsa. Pendidikan yang berkualitas mencerminkan peradaban suatu bangsa juga berkualitas. Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan nasional harus mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu dan relevansi serta efisiensi manajemen pendidikan. Peningkatan relevansi pendidikan dimaksudkan untuk menghasilkan lulusan yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan berbasis potensi sumber daya alam Indonesia. Peningkatan efisiensi manajemen pendidikan dilakukan melalui penerapan manajemen berbasis sekolah dan pembaharuan pengelolaan pendidikan secara terencana terarah dan berkesinambungan (BSNP, 2006).

Berdasarkan tujuan pendidikan nasional tersebut, dapat dikatakan bahwa dengan pendidikan, peserta didik tidak hanya mendapatkan ilmu pengetahuan semata namun memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik agar dapat menjadikan mereka sebagai manusia yang mampu berpikir secara logis, kritis dan kreatif yang nantinya dengan kemampuan berpikir tersebut mereka dapat mengaplikasikannya di kehidupan nyata sehingga dapat memecahkan permasalahan di masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal.

Manfaat latihan kebugaran jasmani ada beberapa latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerjanya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Kalau kondisi fisik baik, maka akan terdapat:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen fisik lainnya
3. Ekonomis gerakan yang lebih baik pada waktu latihan
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan

Kebugaran dapat digolongkan dalam beberapa macam, yaitu :

1. Kebugaran statis

Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat. (bisa dikatakan seseorang itu sehat).

2. Kebugaran dinamis

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

3. Kebugaran motoris

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Kesehatan merupakan dasar peningkatan dan pembinaan kesegaran jasmani. Pola hidup sehat pada dasarnya adalah suatu kesatuan program yang meliputi program kesehatan, kesegaran jasmani, gizi dan aktifitas rekreasi yang bila dilaksanakan dengan baik dan benar akan mendukung tercapainya produktivitas tubuh yang tinggi. Manfaat yang diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat adalah sebagai berikut:

- berpenampilan lebih sehat dan ceria;
- dapat tidur nyenyak;
- dapat menikmati kehidupan sosial;
- dapat berkarya lebih baik;
- dapat meningkatkan produktivitas kerja;
- berpikir sehat dan positif;
- merasa tentram dan nyaman;
- memiliki rasa percaya diri dan hidup seimbang

Dalam UU no. 23 tahun 1992, dijelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dari definisi tersebut jelas terlihat bahwa kesehatan bukanlah semata-mata keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa hidup sehat secara jasmani, sosial, dan rohani merupakan hak setiap orang. sedangkan yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah segala upaya menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dilingkungan dan menghindarkan diri dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Menurut Abu Ahmad dan Widodo Supriono, prestasi belajar yang dicapai seseorang merupakan interaksi berbagai faktor yang mempengaruhinya, adapun faktor-faktor itu dibedakan menjadi dua golongan :

1. Faktor dari dalam diri individu disebut faktor internal, yang tergolong faktor internal adalah: faktor jasmaniah (fisiologis) seperti kondisi panca indera, struktur tubuh, dan sebagainya. Faktor psikologis seperti bakat, sikap, minat,

motivasi.

2. Faktor dari luar diri individu disebut faktor eksternal, yang tergolong faktor internal adalah : faktor sosial, faktor budaya, faktor lingkungan.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka akan sangat mungkin prestasi belajar siswa akan mengalami penurunan.

SMPN 5 METRO sebagai satu lembaga pendidikan yang memiliki visi unggul dalam bidang olahraganya. Banyak atlet yang telah mendapatkan prestasi baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional. SMP tersebut memiliki program bakat istimewa dibidang olahraga dan untuk di Lampung hanya SMPN 5 Metro yang memiliki program tersebut.

Peneliti memilih SMPN 5 Metro sebagai tempat penelitian karena peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan nilai hasil belajar penjas mereka. Karena mereka siswa yang mendapat program-program latihan dalam bentuk kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler sekolah, disamping itu pada setiap minggu sekali diadakan program senam kesehatan jasmani untuk menjaga serta memelihara kebugaran jasmani mereka. Secara teoritis terdapat hubungan yang erat antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar, karena tingkat kebugaran

jasmani merupakan salah satu faktor internal fisiologi yang turut berperan dalam peningkatan prestasi belajar selain faktor - faktor yang lain.

Siswa kelas VII A SMPN 5 Metro adalah kelas yang dikhususkan untuk siswa yang memiliki bakat istimewa dan hampir rata-rata siswanya memiliki prestasi di bidang olahraga baik di daerah maupun nasional dan mereka sering meninggalkan pelajaran disekolah karena harus bertanding terkadang mereka bisa meninggalkan sekolah sampai berminggu minggu, hal tersebut membuat para siswa tersebut meninggalkan banyak materi pelajaran yang seharusnya mereka dapatkan sebagaimana kewajiban mereka disekolah.

Siswa kelas VIIA masih kurang serius mengikuti pembelajaran. Ketidakseriusan siswa kelas VIIA dalam mengikuti pembelajaran sekolah berpengaruh pada nilai hasil belajarnya, sehingga motivasi belajarnya menjadi berkurang dan mengakibatkan siswa tidak terlalu siap mengikuti pembelajaran dan jika berkelanjutan besar kemungkinan prestasi belajarnya menurun.

Berangkat dari uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Hubungan Antara Nilai Hasil Belajar Siswa Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII A SMPN 5 Metro Tahun Pelajaran 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai suatu permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diadakan pemecahan masalah. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pemahaman tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.
2. Pemahaman gerak dan implementasi praktik olahraga di lapangan pada siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.
3. Prestasi belajar Penjas siswa kelas VII A SMPN 5 Metro dilihat dari nilai report.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan identifikasi penelitian ini. Adapun batasan masalah tersebut yaitu tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dengan prestasi pelajar penjas siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar prestasi belajar penjas yang dicapai siswa kelas VII A SMPN 5 Metro
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro?
3. Apakah ada hubungan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara nilai hasil belajar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.
3. Untuk memperoleh data dan fakta hubungan antara antara nilai hasil belajar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.

F. Manfaat Penelitian

Bertolak dari tujuan penelitian ini, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga prestasi belajar penjas menjadi lebih baik dan siswa dapat sehat secara jasmani rohani.

- 2) Bagi Guru

Mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani

(aktivitas penjas) di sekolah. Jadi dapat disimpulkan prestasi belajar pendidikan jasmani: penguasaan, pengetahuan, dan keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran pendidikan jasmani. Lazimnya ditunjukkan dengan hasil tes atau nilai yang diberikan Guru.

3) Bagi Penulis

Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan nilai hasil belajar.

4) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tempat penelitian dilaksanakan di dalam kelas dan lapangan olahraga SMPN 5 Metro.
2. Objek penelitian yang diamati adalah prestasi belajar penjas siswa kelas VII A SMPN 5 Metro yang dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa SMPN 5 Metro.