

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan nasional itu sendiri berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya 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.

Tujuan pendidikan nasional yang diharapkan dapat tercapai jika pendidikan diselenggarakan sebagai satu kesatuan yang sistemik dengan memberdayakan semua komponen dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan. Pendidikan juga harus diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran, oleh karena itulah proses pendidikan adalah berlangsung

sepanjang hayat. Hal ini berarti pembinaan peserta didik dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan, dimulai dari jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai dengan pendidikan tinggi.

Pada setiap jenjang pendidikan tersebut disusun suatu kurikulum yang mengacu pada standar nasional pendidikan. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan agama; pendidikan kewarganegaraan; bahasa; matematika; ilmu pengetahuan alam; ilmu pengetahuan sosial; seni dan budaya; pendidikan jasmani dan olahraga; keterampilan/kejuruan; dan muatan lokal, sedangkan dalam kurikulum pendidikan tinggi wajib memuat tentang pendidikan agama; pendidikan kewarganegaraan; dan juga bahasa. Tujuan pengembangan kurikulum dengan memuat berbagai aspek pendidikan di dalamnya adalah untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Demikian halnya dengan Pendidikan Jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa dapat melalui instrumen di bidang keolahragaan. Olahraga dapat menjadi salah satu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial agar terwujud masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sesuai dengan tujuan Pendidikan Jasmani itu sendiri yaitu mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan Jasmani merupakan wahana pengembangan motorik, pengetahuan, dan penghayatan nilai-nilai moral serta membiasakan hidup sehat. Pada dasarnya pendidikan jasmani menurut Djamil (1995:1) ialah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, social serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani adalah selain penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik atau sederajat sehat yang baik, sehingga berpengaruh pada hasil belajar siswa.

Fungsi pendidikan jasmani menurut Purnomo (Buletin Kesjas Edisi 2/th/1995:8), yaitu: (1) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang meliputi kebugaran jasmani dan kesehatan, (2) meningkatkan ketangkasan dan keterampilan, (3) meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, (4) menambah kehidupan sosial yang kreatif dan reaktif.

Tingkat kebugaran jasmani yang prima pada pengembangan jiwa pribadi peserta didik secara utuh. Berbagai manfaat yang diperoleh dari proses pembelajaran Pendidikan Jasmani seperti disiplin, sportivitas, dan mampu berperilaku hidup sehat dalam kehidupan di sekolah maupun di masyarakat. Maka dari itu Pendidikan Jasmani merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama, karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) berdampak besar pada cara kerja manusia dalam upaya meningkatkan profesionalisme dan kualitasnya untuk mampu berkompetisi agar dapat mencapai kemajuan yang diharapkan. Dampak lainnya adalah gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah mereka kurang aktif bergerak karena keterbatasan waktu dan kesempatan untuk berlatih jasmani, selain itu anak-anak lebih asyik melakukan permainan di komputer, video games, dan disertai pula dengan pola makan yang tidak sehat sehingga beresiko menurunkan fungsi organ (degeneratif).

Karena itu sungguh beralasan untuk menjadikan pembinaan kesegaran jasmani sebagai salah satu fokus yang harus menjadi kepedulian siswa sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan selanjutnya untuk mencapai hasil belajar siswa. Untuk itu sangat penting untuk mengarahkan pada pengetahuan pentingnya berolahraga, mengingat bahwa seseorang akan mampu melakukan aktivitas dengan baik jika ia memiliki tingkat kebugaran yang baik. Jika seseorang sadar akan pentingnya olahraga dalam kehidupannya sehari-hari, maka ia akan meluangkan waktunya untuk berolahraga agar tubuh selalu bugar dan aktivitas belajar siswa berjalan lancar.

Apabila tubuh selalu bugar maka segala sesuatu yang dikerjakan akan berhasil dengan baik. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan agar tubuh selalu bugar, mulai dari hanya melakukan pelemasan-pelemasan sederhana dirumah atau melakukan jogging, bersepeda, renang, dan olahraga gym. Tujuan olahraga itu

sendiri adalah agar dapat memperoleh kebugaran tubuh, meningkatkan kesegaran jasmani, atau meningkatkan prestasi dan hasil belajar di bidang olahraga tersebut.

Secara formal belajar dapat didefinisikan sebagai tingkah laku yang dikaitkan dengan kegiatan sekolah. Belajar merupakan fisik atau badaniah yang hasilnya berupa perubahan-perubahan dalam fisik itu, misalnya, dapat berlari, mengendarai, berjalan, dan sebagainya. Belajar selain merupakan aktivitas fisik juga merupakan kegiatan rohani atau psikis.

Belajar tidak hanya mengenai bidang intelektual, akan tetapi mengenai seluruh pribadi anak. Perubahan kelakuan karena mabuk bukanlah hasil belajar. Pendapat lain mengatakan bahwa belajar merupakan bentuk pertumbuhan dan perkembangan dalam diri seorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan. Seorang dikatakan belajar apabila di asumsikan dalam diri seorang tersebut mengalami suatu proses kegiatan belajar yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku. Dijelaskan pula bahwa belajar adalah suatu kegiatan dimana seseorang menghasilkan atau membuat suatu perubahan tingkah laku yang ada dalam dirinya dalam pengetahuan, sikap dan ketrampilan, sudah barang tentu tingkah laku tersebut adalah tingkah laku yang positif artinya mencari kesempurnaan hidup. Belajar itu sendiri terdiri dari berbagai tipe yaitu: (1) menghafal dalam pelajaran dengan sedikit tanpa memahami artinya, misalnya rumus-rumus matematika; (2) memperoleh pengertian-pengertian yang sederhana, seperti kenyataan empat di tambah lima semua berjumlah sembilan; (3) menemukan dan memahami hubungan yang menghendaki respon-respon logis dan benar-benar psikologis. Memahami

beberapa konsep yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar merupakan kegiatan fisik dan badaniah yang akan mengubah tingkah laku seseorang yang didapat dari hasil pengalaman dan latihan yang bersifat positif.

Hasil belajar pada dasarnya adalah hasil yang dicapai dalam usaha penguasaan materi dan ilmu pengetahuan yang merupakan suatu kegiatan yang menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Melalui belajar dapat diperoleh hasil yang lebih baik.

Belajar berarti mengubah tingkah laku. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Suhardiman (1988) bahwa belajar adalah mengubah tingkah laku. Belajar akan membantu terjadinya suatu perubahan pada diri individu yang belajar.

Perubahan itu tidak hanya dikaitkan dengan perubahan ilmu pengetahuan, melainkan juga berbentuk percakapan, ketrampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak dan penyesuaian diri. Belajar menyangkut segala aspek organisme dan tingkah laku pribadi seseorang, prestasi belajar pada hakekatnya merupakan hasil dari belajar sebagai rangkaian jiwa raga. Psikofisik untuk menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa, dan karsa, ranah kognitif, efektif dan prestasi motorik.

Prestasi belajar sebagai suatu hasil belajar akan menjangkau tiga ranah atau matra seperti yang dikemukakan oleh Bloom dalam Dimiyati, (2002), yaitu ranah kognitif, efektif, dan psikomotorik dimana ranah tersebut dipenuhi menjadi beberapa jangkauan kemampuan. Jangkauan kemampuan ranah kognitif tersebut adalah meliputi (1) pengetahuan dan ingatan (knowledge); (2) Pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh (comprehension); (3) penerapan (application) ; (4)

menguraikan, menentukan hubungan (analysis); (5) mengorganisasikan, merencanakan membentuk bangunan baru (syntesis), dan (6) menilai evaluation). Termasuk kedalam ranah afektif (affective) adalah; (1) sikap menerima (receiving); (2) partisipasi (participation); (3) menentukan penilaian (valuing); (4) mengorganisasi (organization); dan (5) pembentukan pola hidup (characterization).

Sedangkan ranah psikomotor menurut Simpson dalam Dimiyati, (2002) meliputi: (1) persepsi; (2) kesiapan; (3) gerakan terbimbing; (4) gerakan yang terbiasa; (5) gerakan kompleks; (6) pentesuaian pola gerakan; (7) kreativitas. Dengan demikian hasil belajar dapat dikatakan sempurna apabila target jangkauan mengenai pencapaian tingkat sebagaimana yang telah diasebutkan sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan siswa.

Prestasi belajar dapat diartikan sebagai hasil maksimum yang telah dicapai oleh siswa setelah mengalami proses belajar mengajar dalam mempelajari materi pelajaran tertentu. Hasil belajar tidak mutlak berupa nilai saja, akan tetapi dapat berupa perubahan atau peningkatan sikap, kebiasaan, pengetahuan, keuletan, ketabahan, penalaran, kedisiplinan, ketrampilan dan sebagaimana yang menuju pada perubahan positif. Prestasi belajar menunjukkan kemampuan siswa yang sebenarnya yang telah mengalami proses pengalihan ilmu pengetahuan dari seseorang yang dapat dikatakan dewasa atau memiliki pengetahuan kurang. Walaupun sebenarnya prestasi ini bersifat sesaat saja, tetapi sudah dapat dikatakan bahwa siswa tersebut benar-benar memiliki ilmu pada materi atau bahasan tertentu. Jadi, dengan adanya prestasi belajar, orang dapat mengetahui seberapa

jauh siswa dapat menangkap , memahami, memiliki materi pelajaran tertentu. Atas dasar itu pendidik dapat menentukan strategi belajar-mengajar yang lebih baik, terutama yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

Dengan demikian peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani diharapkan dapat ditransfer secara positif ke dalam kemampuan belajar kognitif. Hal ini diharapkan tercermin dari meningkatnya hasil prestasi belajar siswa. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan para siswa dapat lebih mudah menguasai konsep-konsep dan keterampilan yang lainnya, sehingga terjadi transfer hasil belajar pendidikan jasmani yang positif terhadap penguasaan konsep-konsep dan keterampilan bidang studi lainnya.

Pendidikan jasmani dengan pengayaan program kurikuler diharapkan akan sangat bermakna dalam peningkatan prestasi belajar guna mendukung pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani pada umumnya.

Hasil belajar pendidikan jasmani sangat berkaitan erat dengan prestasi belajar dan kebugaran tubuh siswa. Jika hasil belajar pendidikan jasmani baik, maka secara otomatis tingkat kebugaran tubuh juga baik dan akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Namun permasalahan yang dihadapi pada umumnya kurangnya pemahaman siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani. Selain itu permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya tubuh bugar dan sehat, padahal jika siswa bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maka

siswa akan memperoleh prestasi dan hasil belajar pendidikan jasmani yang baik di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Bhakti Utama pada saat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas XII, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah. Hasil tes TKJI ini juga berbanding lurus dengan hasil belajar siswa, rata-rata nilai siswa belum mencapai standar ketentuan sekolah. Siswa dinyatakan berhasil atau tuntas dalam mengikuti proses pembelajaran jika mencapai nilai 70.

Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa adalah terbatasnya alokasi waktu pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah yang hanya 2X40 menit sekali dalam seminggu, kemudian didukung dengan pola hidup siswa yang kebanyakan tidak memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga di luar jam sekolah. Penulis menyimpulkan perlu adanya latihan kondisi fisik yang teratur dan kontinue sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa pun meningkat. Kesegaran jasmani akan memberikan manfaat yang sangat baik dalam kapasitas belajar, kesehatan, dan ketahanan terhadap penyakit. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal maka hasil belajar Pendidikan Jasmanipun diharapkan juga dapat meningkat.

Atas latar belakang inilah, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik dengan Hasil Belajar Penjaskes Pada Siswa Kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung”.

Dengan harapan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya daya kerja

atau belajar siswa sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya sebagai seorang pelajar secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama kurang.
2. Sebagian besar siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama belum mencapai standar ketentuan sekolah yaitu nilai 70.
3. Kurangnya kesadaran siswa untuk memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga.

## **C. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.
2. Apakah ada hubungan antara prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.
3. Apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka adapun tujuan dari penelitian ini :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.
2. Mengetahui seberapa besar hubungan antara prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.
3. Mengetahui seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Ada pun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Siswa  
Dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga mempertinggi prestasi hasil belajarnya.
2. Bagi Guru  
Sebagai bahan pemikiran guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar juga ikut meningkat.
3. Bagi peneliti  
Peneliti memperoleh pengetahuan serta dapat mengetahui secara empiris hubungan kebugaran jasmani dan prestasi akademik dengan hasil belajar

Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Objek penelitian : Hasil belajar Pendidikan Jasmani, tingkat kebugaran jasmani dan prestasi akademik

Subjek penelitian : Siswa Kelas XII tahun pelajaran 2011/2012 di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.

Tempat penelitian : Lapangan SMK Bhakti Utama Bandar Lampung.