

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan adalah sebuah kebutuhan bagi manusia untuk memperbaiki diri dalam hal jasmani dan rohani. Pendidikan akan selalu mengalami perkembangan serta pembaharuan dalam segala bidang kehidupan manusia. Perubahan serta perkembangan dalam bidang pendidikan yang meliputi berbagai komponen yang ada di dalamnya baik Pendidikan adalah sebuah kebutuhan bagi manusia untuk memperbaiki diri dalam hal jasmani dan rohani. Pendidikan akan selalu mengalami perkembangan serta pembaharuan dalam segala bidang kehidupan manusia. Perubahan serta perkembangan dalam bidang pendidikan yang meliputi berbagai komponen yang ada di dalamnya baik pada pendidikan, kurikulum, prasarana pembelajaran, serta strategi pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif sesuai mengikuti zaman. Menurut (Sutopo, 2013), pendidikan merupakan suatu sarana untuk membentuk kualitas kepribadian generasi penerus bangsa supaya lebih baik dan berkarakter.

Sebagian orang beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan dan menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi ataupun materi pelajaran. Disamping itu adapula sebagian orang yang memandang belajar sebagai latihan belaka seperti yang tampak pada latihan membaca dan menulis. Persepsi semacam ini biasanya mereka akan merasa cukup puas bila anak-anak mereka telah mampu memperlihatkan

keterampilan jasmani walaupun tanpa pengetahuan mengenai arti, hakikat dan tujuan keterampilan tersebut. Untuk menghindari tidak lengkapan persepsi tersebut. Dalam proses belajar mengajar untuk mengetahui apakah proses pembelajaran berhasil atau tidak maka perlu diadakan evaluasi hasil belajar. Muhibbin Syah menyatakan Evaluasi artinya penilaian terhadap tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program. Aktifitas siswa selama pembelajaran mencerminkan adanya motivasi atau keinginan siswa untuk belajar, hal yang cukup penting dalam proses pembelajaran yaitu aktifitas belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Perkembangan pada saat ini semakin pesat dirasakan baik dalam bidang ilmu Pengetahuan, Teknologi, Ekonomi, Budaya, dan begitu juga perkembangan di bidang Olahraga. Sementara perkembangan di bidang pendidikan yang ada di Indonesia sudah banyak perubahan dalam kurikulum serta pengajarannya. Selain itu perkembangan olahraga dapat dilihat dari banyaknya perkumpulan olahraga yang tumbuh dan semakin banyak kompetisi antar daerah yang sering disebut kejurda dan porkab (Muspiroh, 2015). Menyatakan bahwa, olahraga adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk menuju hidup sehat.

Olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang melibatkan anggota tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga dibagi menjadi 3 yaitu, intensitas rendah, intensitas sedang, intensitas berat. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh

kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya. Menurut (Prastyo et al., 2014), faktor penentu kesehatan yaitu makan-makanan bergizi dan berolahraga sesuai porsi latihan karena pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup.

Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, pasal 80 dan 81 upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik, latihan fisik, dan olahraga sesuai kaidah kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani. Jika dilihat dari tujuan pembinaan olahraga yang begitu luas dan kompleks pada dasarnya ingin menciptakan manusia warganegara Indonesia yang berkualitas baik jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil yang baik dan memenuhi syarat tidaklah mudah sebab banyak faktor yang mempengaruhi baik fisik, mental, dan emosional. Maka perlu sebuah proses dan konsisten untuk mencapai kebugaran dalam diri-sendiri.

Dalam peningkatan kualitas manusia yang ditetapkan oleh GBHN 1993 yaitu terbentuknya manusia Indonesia seutuhnya yang dapat dicapai dalam pembinaan iman dan taqwa serta penghayatan budi luhur bangsa Indonesia dan olahraga Undang-Undang pendidikan No 2 tahun 1989 tentang tujuan pendidikan jasmani. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktifitas

fisik yang lebih berat. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, intensiti, time*). 1) Frekuensi latihan dilakukan 3-5 kali per minggu 2) Intensitas level latihan dari rendah, sedang, tinggi (*easy, medium, hard*) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal 3) Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap berlatih.

Perkembangan teknologi serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang pesat, salah satunya adalah *smartphone*. Menurut Rao & Krisna (2014:20) menyatakan bahwa pada tahun 2014, penggunaan *smartphone* di dunia mencapai 4,25 miliar unit. Seiring dengan dinamika dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan dan kebugaran telah menjadi kebutuhan penting bagi manusia. Berbagai macam teknologi dikembangkan untuk mendukung berbagai kemudahan dalam hal kesehatan dan kebugaran, salah satunya adalah android. Android adalah sebuah sistem operasi yang berbasis linux dan dikembangkan secara khusus bagi *smartphone* maupun komputer tablet dengan layar penuh.

Aplikasi dalam kategori kesehatan dan kebugaran (*health and fitness*) dapat memberikan informasi kepada pengguna berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran tanpa batasan tempat dan waktu, serta dapat membantu pengguna untuk mencapai target kesehatan dan kebugarannya. Berbagai manfaat yang positif dapat diterima dari adanya aplikasi dalam kategori kesehatan dan kebugaran khususnya aplikasi *smartphone* dengan sistem android. Berbagai penelitian dan pengembangan tentang aplikasi kesehatan dan kebugaran telah

dilakukan dengan tujuan untuk memberikan kemudahan bagi masyarakat secara luas khususnya pelaku olahraga dengan berbagi keperluannya.

Pada tanggal 24-25 Mei 2022 Survei membuktikan bahwa di SMA Negeri 1 Bondowoso siswa kelas XI kurang memiliki kebugaran. Kurangnya kebugaran siswa kelas XI juga dikarenakan masa pandemi covid 19 karena kurangnya aktivitas diluar dan media yang selalu digunakan yakni *Smartphone* Android. Jadi aplikasi SIPGAR adalah sebuah teknologi yang dibuat oleh Kemenkes RI yang menjadi solusi bagi masyarakat indonesia agar melakukan aktivitas paru dan jantung yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas. Dari pernyataan tersebut jelas sudah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas.

Masalah Penelitian

Belum diketahui kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso sejauh mana kebugaran yang dimiliki.

Manfaat Penelitian

Dapat menjadi salah satu referensi untuk lebih rinci melakukan kebugaran dan menjadi salah satu sarana menambah wawasan di bidang olahraga. Menurut (Rohmah & Muhammad, 2021). Semua aspek dalam sistem pendidikan seperti pendidik, peserta didik, serta semua orang yang berperan dalam lingkup pendidikan harus belajar dan memperluas pengetahuan dengan teknologi yang semakin canggih. Dari penelitian ini di harap agar dapat dijadikan suatu masukan atau informasi yang baik sebagai acuan khusus bagi guru PJOK pada saat ini dan bermanfaat pula diantaranya:

1. Siswa menambah pengetahuan akan kebugaran jasmani dalam perkembangan jasmaninya.
2. Guru PJOK, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa menggunakan android SIPGAR.
4. Peneliti, untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada jurusan pendidikan olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Fakultas, sebagai sumbangan bahan bacaan bagi rekan-rekan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember khususnya jurusan Pendidikan Olahraga.

Definisi Istilah

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang terlalu berlebihan dan masih memiliki sisa tenaga untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya (Fahrizqi et al., 2020). Cek kebugaran jasmani secara rutin merupakan bagian dari tes kesehatan secara rutin untuk menghindari penyakit sedini mungkin (Mayusef Sukmana, 2020).

Olahraga didefinisikan sebagai aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi.

Ruang Lingkup Penelitian

Menurut Harvianto (2021) karena aktivitas fisik atau olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran seseorang selain makanan bergizi. Menurut Candra Dewi (2020) begitu banyak sekali penelitian yang menjelaskan terkait dengan manfaat dari tubuh yang bugar, mulai dari dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, serta memiliki semangat hidup yang relatif tinggi. Guna memberikan solusi pada zaman covid 19 menggunakan sistem android para siswa dapat menggunakan aplikasi SIPGAR untuk mengecek kebugaran jasmani mereka secara mandiri. Maka dari itu ruang lingkup penelitian ini melingkupi sebagai berikut :

1. Dibatasi untuk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso.
2. Guru PJOK SMA Negeri 1 Bondowoso.

3. Penelitian ini akan meneliti kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso yang nanti ada kategori baik sekali, baik, cukup, dan kurang.
4. Tempat pelaksanaan di lapangan Putra Magenda.

