

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Olahraga dianggap sebagai salah satu strategi penting untuk meningkatkan kualitas masyarakat. Untuk itu, penting bagi anak-anak untuk terlibat dalam kegiatan olahraga sejak usia dini agar dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka. Sekolah sebagai instansi formal, memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan potensi siswa secara maksimal, sehingga menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu tujuan utama pendidikan di sekolah adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter siswa, sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi kemajuan bangsa. Tujuan tersebut mencakup pengembangan potensi siswa dalam segala aspek kehidupan, termasuk keimanan, akhlak, kesehatan jasmani dan rohani, pengetahuan luas, serta kreativitas dalam berbagai bidang, sambil memastikan kesadaran dan tanggung jawab terhadap bangsa dan negara (Nur dkk., 2018).

Dalam proses pengembangan potensi siswa salah satunya adalah pengetahuan yang luas. Sebuah pengetahuan bisa di dapatkan dari proses pembelajaran. Proses pembelajaran ini bisa dilakukan dengan berbagai metode salah satu contohnya dengan melakukan aktivitas belajar didalam kelas. Belajar adalah inti dari proses pendidikan karena merupakan hal yang sangat penting. Tanpa belajar, pendidikan menjadi kurang bermakna. Belajar pada dasarnya adalah kegiatan untuk mendapatkan pengetahuan serta dapat menghasilkan sebuah prestasi untuk setiap individu. Prestasi akademik merupakan gabungan dari dua kata yaitu prestasi dan akademik. Istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan hasil yang dicapai

oleh peserta didik melalui proses pembelajaran. Prestasi akademik biasanya bisa dinyatakan dalam bentuk angka atau huruf tertentu. Pencapaian ini didapatkan melalui penilaian, baik yang dilakukan secara langsung oleh guru maupun melalui tes tertulis (Nurholis, 2022). Ada berbagai cara untuk belajar, semua bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan dan pengetahuan agar bisa bersaing dalam kehidupan di antara individu atau bangsa-bangsa lain yang telah maju karena pengaruh belajar. Belajar tidak hanya terjadi di dalam kelas, melainkan di mana pun seseorang bisa mendapatkan wawasan atau pengetahuan. Proses pembelajaran juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Untuk faktor internal meliputi kondisi fisiologis seseorang berupa kesehatan fisiknya serta keadaan psikologis.

Kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa merupakan dua elemen penting yang saling berhubungan dalam dunia Pendidikan. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas sehari – hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, sementara prestasi akademik menggambarkan hasil pencapaian belajar individu dalam berbagai mata pelajaran.

Dalam dunia Pendidikan, penting untuk dipahami bahwa kebugaran jasmani tidak hanya mempengaruhi Kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan Kesehatan mental dan emosional siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih termotivasi dan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi. Oleh karena itu, memasukkan program kebugaran ke dalam kurikulum sekolah dapat menjadi Langkah yang strategis untuk meningkatkan prestasi akademik secara keseluruhan. Prestasi akademik dapat diukur dengan berbagai metode seperti nilai rapor, indeks prestasi akademik, serta

angka kelulusan. Nilai-nilai tersebut menggambarkan sejauh mana siswa menguasai materi pembelajaran dan dapat digunakan untuk menilai perkembangan serta efektivitas proses pembelajaran (Amaliah, 2023). Oleh sebab itu, memahami makna serta faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik sangatlah penting agar dapat meningkatkan kualitas Pendidikan dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Adapun proses pembelajaran yang nantinya dapat menghasilkan prestasi akademik individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor penting salah satunya adalah keadaan kadar hemoglobin dalam tubuh. Hal ini karena kadar hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan anemia. Siswa yang mengalami anemia akan lebih cenderung memiliki konsentrasi belajar yang menurun. Hal ini disebabkan oleh gejala anemia seperti sering merasa lemas, mudah lelah, lesu, mudah mengantuk, sesak napas, nafsu makan berkurang, terlihat pucat, kesulitan buang air besar, denyut jantung yang cepat, serta sering pusing. Semua gejala tersebut dapat mengganggu konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga pada akhirnya konsentrasi belajar siswa pun akan menurun dan prestasi akademiknya juga akan otomatis ikut menurun juga. Oleh karena itu perlu diterapkannya kebugaran agar nantinya seseorang bisa melakukan aktivitas secara maksimal karena semua kegiatan seseorang memerlukan keadaan jasmani yang kuat, dan akan berpengaruh dalam memudahkan seseorang melakukan kegiatannya sehari-hari (Sulaiman, 2020).

Adapun kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor penting menurut (Prastyawan & Pulungan, 2022) diantaranya yaitu 1.) usia. Seiring bertambahnya usia maka fungsi organ serta daya tahan tubuh cenderung ikut menurun. 2.) jenis kelamin. Kekuatan otot pria cenderung lebih besar daripada wanita karena

mengikuti perubahan tubuhnya. 3.) konsumsi makanan. Asupan nutrisi yang seimbang akan membuat kebugaran jasmani semakin optimal. 4.) waktu istirahat. Semakin cukup istirahat maka semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani seseorang. 5) olahraga dengan rutin. Manfaat olahraga sangat beragam, termasuk meningkatkan kondisi fisik, mengurangi stres, serta meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, berolahraga dapat membantu dalam memperluas lingkaran sosial, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dan mengajarkan nilai-nilai penting seperti menghargai diri sendiri dan orang lain. Selain itu kebugaran memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh. Menurut (Kusyandi dkk., 2021) Manfaat utama dari kebugaran jasmani yaitu mendukung pertumbuhan tubuh, menjaga kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan kecerdasan berpikir, serta mempersiapkan secara fisik dan emosional untuk menangani aktivitas yang lebih berat. Selain itu banyak juga manfaat lain dari kebugaran jasmani diantaranya yaitu 1.) untuk kesehatan jantung. Semakin besar dan kuat jan jantung makan akan semakin besar daya tampung dan denyut yang kuat sehingga menghasilkan efisiensi kerja jantung yang optimal. 2.) untuk kesehatan pembuluh darah. Dengan kebugaran jasmani membuat semakin elastis pembuluh darah maka akan semakin lancar jalannya darah dan dapat mencegah terjangkitnya penyakit hipertensi. 3.) kesehatan paru-paru. Semakin elastis semakin bertambah juga kemampuan paru-paru saat bekerja dengan berkembang kempis. 4.) meningkatkan daya tahan otot. 5.) meningkatkan kelincahan. 6.) menambah daya kelentukan. 7.) meningkatkan kekuatan ligamen dan tendon. 8.) kesehatan otak. Dapat memepercepat rangsangan pengahantaran impuls saraf.

Kebiasaan hidup sehat perlu ditanamkan sejak dini terutama di lingkungan sekolah, keluarga serta masyarakat yang nantinya akan mencapai Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan juga hasil prestasi akademik setiap individunya.

1.2 Masalah Penelitian

1. Bagaimanakah Tingkat kebugaran jasmani siswa–siswi kelas VII SMPN 5 Tanggul?
2. Bagaimanakah nilai prestasi akademik siswa–siswi kelas VII SMPN 5 Tanggul?
3. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa–siswi kelas VII SMPN 5 Tanggul?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa–siswi kelas VII SMPN 5 Tanggul
2. Untuk mengetahui nilai prestasi akademik siswa–siswi kelas VII SMPN 5 Tanggul
3. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa–siswi kelas VII SMPN 5 Tanggul

1.4 Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel “kebugaran jasmani” adalah keadaan kebugaran jasmani tubuh seorang siswa dalam melakukan aktivitas sehari-

hari. Sedangkan dari variabel “prestasi akademik siswa” adalah hasil belajar yang sudah di peroleh siswa dalam pembelajaran.

1.5 Manfaat penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk bisa dijadikan sebagai bahan kajian bagi seluruh siswa – siswi untuk bisa selalu menjaga kebugaran jasmani pada tubuhnya karena melalui kebugaran jasmani dapat menerima, memahami serta menyerap Pelajaran yang diberikan oleh gurunya di sekolah sehingga dapat menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dan seluruh aspek akan dapat terealisasikan.

2. Secara praktis

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber informasi serta referensi mengenai Tingkat kebugaran jasmani dan hasil prestasi akademik siswa – siswi kelas VII SMPN 5 Tanggul.

1.6 Ruang lingkup penelitian

Penelitian ini dapat mencakup pengukuran kebugaran jasmani serta hasil prestasi akademik siswa–siswi yang mana pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SMPN 5 Tanggul.