

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kesegaran jasmani sangat penting dan berperan aktif dalam kehidupan sehari-hari karena berguna untuk menjalankan tugas dan bekerja sehari-hari untuk mencegah kelelahan tubuh dan memungkinkan untuk melakukan dan melanjutkan aktivitas seperti orang sehat lainnya. (Achmat et al., 2020: 10) Kesehatan jasmani merupakan salah satu hal yang dapat membantu dalam proses pembelajaran karena anak dengan kondisi fisik yang baik lebih dapat menerima ajaran yang diajarkan di kelas. Akan sulit bagi siswa yang tidak dalam kondisi fisik yang baik untuk menerima pelajaran yang diajarkan guru. Kurang olahraga atau latihan fisik memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik siswa; akibatnya mereka menjadi lesu dan cepat lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari seperti bersekolah. (Aprilia & Januarto, 2022: 6) Olahraga dapat dikategorikan ke dalam empat kategori berdasarkan sifat dan kegunaannya: 1) olahraga rekreasi, 2) olahraga kompetitif, 3) olahraga pendidikan, dan 4) olahraga kesehatan. 2013 (Pratwi). Dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan atau gerakan yang dilakukan secara teratur dan dirancang secara teratur untuk dilakukan dalam keadaan sadar guna meningkatkan kemampuan fungsional mengkondisikan bagian tubuh yang digerakkan, menguatkan, dan menyehatkan tubuh berdasarkan pendapat dari berbagai majalah yang disebutkan di atas.

Salah satu sekolah swasta unggulan di kabupaten Kutai Kartanegara adalah SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong. Status sekolah swasta dengan peringkat A (sangat baik) menjadi buktinya. Sekolah ini beralamat di jl. Ahmad Dahlan RT.12 Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. Selain menjadi sekolah swasta favorit sekolah ini juga

menjunjung tinggi sikap dan akhlak mulia siswa-siswinya.

Berdasarkan temuan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong, dimana belum diketahui seberapa fit fisik siswa tersebut. Kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan fisik saat mengikuti proses pendidikan, yang secara tidak langsung berdampak pada keberhasilan akademik. Siswa di sekolah belum yakin dengan tingkat kebugaran fisik mereka. Apalagi mengingat iklim sekolah saat ini yang kurang mendukung karena terbatasnya lahan yang tersedia untuk lapangan olahraga. Untuk berolahraga siswa harus bergantian antara SMP dan SMA karena satu lapangan jadi mereka menggunakan lapangan yang sama secara bergantian. Saat peneliti melakukan observasi kelas VIII melakukan olahraga dan belum selesai pergantian jam olahraga siswa kelas X melakukan olahraga juga jadi mereka harus bergeser dan berbagi lapangan olahraga. Terkait prestasi belajar siswa terdapat perbedaan antara hasil belajar tiap semester ada terjadinya penurunan nilai dalam raport siswa. Prestasi belajar siswa di sekolah dari semester ganjil tahun ajaran 2022-2023 dan genaptahun ajaran 2023-2024 mengalami perubahan. Ada dari beberapa siswa yang mengalami penurunan dalam prestasi di sekolah. Hal ini masih belum diketahui apakah siswa yang mengalami perubahan dalam prestasinya karena memiliki kebugaran jasmani yang baik atau tidak.

Cara paling sederhana untuk menentukan prestasi akademik siswa adalah dengan melihat ringkasan hasil belajar, terkadang dikenal sebagai rapor. Hasil kegiatan belajar mengajar di kelas selama satu semester dapat dilihat di raport. Setiap rapor memuat nilai-nilai dari topik-topik yang telah dipelajari secara konsisten oleh siswa; nilai rapor adalah nilai yang diberikan oleh pengajar berdasarkan keterlibatan dan pemahaman siswa dalam mengikuti dan mempraktekkan instruksi yang telah diberikan. Selain itu, kemampuan siswa untuk berhasil secara akademis tercermin dari nilai rapor mereka.

Kebugaran fisik sangat penting, terutama mengingat aktivitas yang hingar-bingar yang dilakukan anak-anak dan kurikulum saat ini, yang mengamanatkan bahwa mereka belajar setidaknya 8 jam sehari di sekolah. Prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. penguasaan mata pelajaran, kegiatan, dan sarana pendidikan lainnya. (Apriyano et al., 2020: 6) Siswa dapat mencapai prestasi akademik yang kuat jika mereka dalam kondisi fisik yang baik. Hal ini disebabkan kebugaran jasmani dapat membekali siswa dengan kebutuhan jasmani atau fisiologis yang diperlukan untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar di dalam dan di luar kelas secara efektif dan memperoleh hasil akademik yang tinggi. Menurut penelitian sebelumnya dari studi tahun 2018 berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI di SMAN 1 Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara, temuan tersebut mendukung pernyataan saat ini. Temuan ini mengungkapkan korelasi substansial antara tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XI SMAN 1 Sipahutar Tapanuli Utara dan keberhasilan akademik.

Sebuah penelitian berjudul “**Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar PJOK Siswa Kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggara**” ingin ditulis oleh penulis untuk menjawab permasalahan tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Tidak diragukan lagi, ada masalah dengan penelitian yang perlu diselidiki, diperiksa, dan diselesaikan. Para peneliti menemukan masalah berikut dalam studi mereka:

1. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggara.

2. Belum diketahuinya hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong.
3. Faktor -faktor yang mempengaruhi prestasi belajar belum diketahui.

### **C. Batasan Masalah**

Peneliti hanya membatasi permasalahan dalam penelitian ini terkait hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan pembelajaran PJOK siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong dengan memperhatikan semua kendala penulis dalam hal keterampilan, sumber daya, dan waktu.

### **D. Rumusan Masalah**

Permasalahan tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut: “apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan pembelajaran PJOK siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi?” berdasarkan identifikasi dan batasan masalah.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk “mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK siswa di sekolah” dengan melihat permasalahan yang ada.

### **F. Manfaat Penelitian**

Keuntungan teoretis dan praktis diharapkan dari penelitian ini:

#### **1. Manfaat Teoritik**

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menentukan, mendeskripsikan, dan mengevaluasi realitas ilmiah tentang hubungan antara derajat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong dengan prestasi akademiknya.

## 2. Manfaat Praktik

- a. Dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan keberhasilan akademik siswa, instruktur dapat menggunakan informasi ini sebagai bahan pemikiran.
- b. Untuk memenuhi tujuan pendidikan umum dan meningkatkan kualitas pengajaran di sekolah
- c. Penulis ingin memajukan dan memperluas perspektif tentang hubungan antara tingkat kebugaran fisik dan hasil akademik.
- d. Kepada univertitas, untuk mengembangkan materi pengajaran, dan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya
- e. Temuan studi ini harus menjadi contoh upaya pengembangan ilmu keolahragaan.