

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan, aktivitas fisik, serta kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mengikuti aktivitas pembelajaran secara lebih optimal karena didukung oleh daya tahan tubuh, konsentrasi, dan kesiapan fisik yang memadai. Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani tidak hanya menjadi tujuan pembelajaran, tetapi juga berperan sebagai faktor pendukung keberhasilan siswa dalam mencapai hasil belajar PJOK.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang menekankan pengembangan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif siswa secara terpadu. Keberhasilan siswa dalam mata pelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh pemahaman materi secara teoritis, tetapi juga oleh kemampuan fisik dan kesiapan jasmani siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, khususnya pada pembelajaran praktik yang menuntut keterlibatan fisik secara langsung. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik umumnya lebih mampu melakukan aktivitas gerak, memahami materi praktik, serta mengikuti pembelajaran secara aktif dibandingkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah daya tahan kardiorespirasi. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani dibatasi pada

komponen daya tahan kardiorespirasi yang diukur menggunakan tes VO_{2max} . Komponen ini dipilih karena merupakan indikator utama kebugaran jasmani yang berkaitan langsung dengan kemampuan kerja jantung dan paru-paru dalam menunjang aktivitas fisik berkelanjutan, termasuk aktivitas pembelajaran PJOK yang bersifat dinamis dan menuntut daya tahan fisik.

Namun demikian, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja di Indonesia masih tergolong rendah. (Yusuf K. &, 2020) melaporkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah berada pada kategori kebugaran sedang hingga rendah berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani. Kondisi tersebut berpotensi berdampak pada keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK, seperti cepat mengalami kelelahan, kurang fokus, serta belum optimal dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran yang bersifat praktik.

Permasalahan kebugaran jasmani tersebut juga berpotensi terjadi pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), termasuk siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Berdasarkan observasi awal yang bersifat indikatif serta informasi dari guru PJOK, kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK menunjukkan variasi yang cukup besar. Observasi ini belum merupakan data penelitian formal, namun memberikan gambaran awal mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, hasil belajar PJOK siswa menunjukkan perbedaan capaian yang diduga tidak terlepas dari kondisi kebugaran jasmani serta kesiapan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki keterkaitan dengan keterlibatan dan performa siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji kebugaran jasmani secara umum atau meninjaunya dari aspek kesehatan dan aktivitas fisik, serta belum secara spesifik mengaitkan daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) sebagai indikator utama kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK yang mencakup aspek kognitif, psikomotor, dan afektif, khususnya pada konteks siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan empiris antara daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMK masih perlu dikaji lebih lanjut agar diperoleh gambaran yang lebih utuh dan spesifik (Yusuf K. &., 2020; Suryadi, 2022)

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan kajian ilmiah untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) dengan hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam merancang dan mengoptimalkan proses pembelajaran sesuai dengan kondisi fisik siswa.

Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Hubungan Daya Tahan Kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) Dengan Hasil Belajar Siswa Smkn 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang ditemukan berdasarkan latar belakang di atas adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 3 Singaraja menunjukkan variasi yang berbeda-beda dan sebagian siswa berada pada kategori sedang hingga rendah.
2. Hasil belajar PJOK siswa kelas X SMKN 3 Singaraja juga menunjukkan perbedaan capaian antar siswa.
3. Sebagian siswa mengalami keterbatasan dalam mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK yang menuntut kemampuan fisik, yang diduga berkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani.
4. Hubungan antara daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) dengan hasil belajar PJOK siswa kelas X SMKN 3 Singaraja belum diketahui secara Jelas.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak melebar, maka penelitian ini dibatasi pada kajian hubungan antara daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) yang difokuskan pada indikator daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini tidak membahas komponen kebugaran jasmani lainnya, perlakuan latihan tertentu, program peningkatan kebugaran, maupun faktor lain di luar variabel yang diteliti.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan Batasan masalah maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan kardiorespirasi ($VO^2\text{max}$) siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026?
2. Bagaimana hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara daya tahan kardiorespirasi ($VO^2\text{max}$) dengan hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja Tahun ajaran 2025/2026?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui bagaimana daya tahan kardiorespirasi ($VO^2\text{max}$) siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026?
2. Untuk Mengetahui bagaimana hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026?
3. Untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan signifikan antara daya tahan kardiorespirasi ($VO^2\text{max}$) dengan hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK Negeri 3 Singaraja Tahun ajaran 2025/2026?

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, dengan memberikan gambaran mengenai hubungan antara daya tahan

kardiorespirasi ($VO^2\text{max}$) dengan hasil belajar PJOK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah serta menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan pembelajaran PJOK.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Sekolah dan Guru PJOK

Memberikan informasi mengenai keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar PJOK, sehingga guru PJOK dapat lebih memahami kondisi fisik siswa sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan pencapaian hasil belajar.

b) Bagi Peserta Didik

Memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang keterlibatan dan capaian belajar pada mata pelajaran PJOK.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan hasil belajar PJOK atau kebugaran jasmani dengan pendekatan penelitian yang lebih luas.