

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bapak Pendidikan Indonesia Ki Hajar Dewantara mendefinisikan bahwa arti pendidikan adalah “Pendidikan yaitu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya”. Pendidikan merupakan usaha dasar untuk menuju kehidupan yang lebih baik dengan memperjuangkan hal-hal terkecil hingga hal-hal terbesar yang akan dilewati oleh setiap manusia (Aspi Rakha Amuntai & Selatan, 2022).

Proses pendidikan ada berbagai jenis pendidikan, salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan yang banyak memberikan dampak positif bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk memberikan perkembangan dari aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan untuk berpikir kritis, keterampilan dalam sosial, berpikir dengan nalar, bertindak dengan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga yang terencana dengan sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Olahraga diartikan sebagai aktivitas gerak tubuh, yang dilakukan mulai dari anggota tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah. Dikatakan gerak tubuh karena memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, sehingga menjadikan tubuh menjadi lebih sehat dan bugar (Laksana et al., 2023).

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah baik tingkat SD, SMP, dan SMA antara lain untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan sebagai tempat untuk menyalurkan keterampilan dalam berolahraga (Suprayitno, 2023). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang

berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mencapai pendidikan melalui aktivitas fisik (Rahayu et al., 2024).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) memainkan peranan penting dalam pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa secara menyeluruh (Darmawan & Suranata 2025). Pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD/MI, SMP/MTS, hingga SMA/MA. Pendidikan jasmani adalah bagian menyeluruh mulai dari proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan mewujudkan hasilnya (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Salah satu aspek terpenting yakni kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan aktifitas. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya dalam menjalankan aktivitas di sekolah. Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa guna memperoleh semangat, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi (Saputra et al., 2024).

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam tubuh manusia, khususnya pada usia sekolah guna melakukan aktivitas fisik serta tercapainya tujuan pendidikan jasmani tersebut. Menurut (Putri Maisaroh, Athar, 2020) kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh

seseorang guna melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani tentunya berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran seseorang untuk sanggup menerima kegiatan yang dihadapi. Jadi seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

Kebugaran jasmani yang tinggi dapat menyelesaikan kegiatan secara efektif dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas, dan hasil yang diinginkan. Kebugaran jasmani yang baik juga merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan kegiatan jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap orang tidaklah sama satu dengan yang lainnya. Semua tergantung pada aktivitas maupun kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan orang yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan cepat mengalami kelelahan sehingga aktivitasnya menjadi tidak efisien. Selain itu, seseorang yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dapat merasa lelah, letih, lesu, dan mudah terserang penyakit.

Bagi siswa kebugaran jasmani sangat penting guna meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar (Ananda et al., 2023). Tugas utama siswa adalah belajar oleh karena itu tubuh siswa harus diperhatikan dan diharapkan tubuh siswa dalam keadaan bugar dan sehat. Tugas belajar dapat dilaksanakan dengan lancar apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan.

Kegiatan fisik dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran tubuh yaitu: meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan naik, menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen yang banyak dalam tubuh,

peningkatan tubuh (berhubungan dengan gizi tubuh), serta meningkatkan ketahanan fisik (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa antara lain makanan bergizi yang memadai, istirahat yang cukup dan olahraga. Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah aktivitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Kebugaran jasmani yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas jasmani yang baik, terstruktur, dan didukung mengonsumsi berbagai jenis makanan bergizi, kemudian menerapkan pola hidup sehat dan istirahat secukupnya.

Mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang baik, pihak sekolah mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta dapat menyalurkan minat dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa yaitu ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat dan bakat siswa yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik pendekatan berbagai kegiatan.

Dengan adanya ekstrakurikuler yang wajib diikuti seluruh peserta didik diharapkan mampu memfasilitasi setiap bakat siswa, sehingga dapat membentuk dan membina keterampilan guna mengembangkan bakat dan minatnya, serta mengembangkan prestasi dan membina karakter peserta didik, karena fokusnya tidak hanya berbentuk latihan namun juga berbentuk pengenalan sosial dan diri guna mengetahui karakter dan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam pembelajaran wajib. Kegiatan ini memberi waktu yang luas dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka, jadi ekstrakurikuler tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib karena waktu dan tempat disesuaikan secara efektif, dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa (Bili et al., 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar jam pembelajaran wajib, agar dapat memperluas pengetahuan serta kemampuan yang dimiliki siswa. MTs Negeri Karangasem merupakan salah satu sekolah muslim yang berada di Kabupaten Karangasem dan berkomitmen untuk membentuk peserta didik yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki karakter islami yang kuat. Mengadakan kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan dan bakat siswa. Ekstrakurikuler dibagi menjadi dua golongan yakni olahraga dan non olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, PMI, hadrah, tilawah, dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti bulutangkis, futsal, sepak bola, bola basket, atletik, dan sebagainya. Namun ekstrakurikuler non akademik biasanya banyak diminati oleh siswa, salah satunya yaitu ekstrakurikuler bulutangkis.

Bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik komprehensif (menyeluruh), meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi gerak yang baik. Dengan karakteristik permainan yang cepat dan dinamis, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dituntut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar mampu menjalankan latihan maupun pertandingan secara optimal. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Adapun jadwal latihan ekstrakurikuler bulutangkis yakni hari Sabtu pukul 08.00-10.00 di GOR BULUTANGKIS Daging Sema Karangasem.

Dilihat dari jadwal latihan ekstrakurikuler bulutangkis yang hanya dilaksanakan sekali dalam seminggu tentu dirasa kurang untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi tubuh guna menunjang kegiatan sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Latihan dibutuhkan siswa untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik melalui ekstrakurikuler olahraga yaitu minimal tiga kali dalam seminggu dengan minimal 20-60 menit dengan intensitas sedang.

Berdasarkan observasi peneliti pada saat turun ke lapangan pada tanggal 15 November 2025 ditemukan bahwa, peneliti menemukan bahwa banyak peserta

ekstrakurikuler yang cepat mengalami kelelahan. saat ekstrakurikuler bulutangkis berlangsung. Setelah dilakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bulutangkis didapati bahwa siswa kurang memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam olahraga bulutangkis. Selain itu, pelatih maupun guru belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang dapat dijadikan tolak ukur dalam peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Negeri Karangasem hanya dilaksanakan 1 kali dalam 1 minggu. Latihan yang dilaksanakan di ekstrakurikuler bulutangkis hanya berupa *game*, tidak ada program yang tersusun secara sistematis.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sering kali belum menjadi perhatian utama dalam pembinaan ekstrakurikuler. Latihan yang diberikan cenderung lebih berfokus pada *game*, teknik, dan taktik permainan, sementara evaluasi kondisi fisik belum dilakukan secara sistematis dan terukur. Selain itu, faktor gaya hidup siswa, seperti kurangnya aktivitas fisik di luar latihan, pola istirahat yang tidak teratur, serta kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, turut mempengaruhi kebugaran jasmani.

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani pemain melalui suatu kajian ilmiah dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di MTS Negeri Karangasem, Kabupaten Karangasem”**.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Mengacu pada pengamatan yang sudah dilakukan, maka teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1 Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Negeri Karangasem belum diketahui secara valid.

- 1.2.2 Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Negeri Karangasem hanya dilaksanakan 1 kali dalam 1 minggu. Siswa kurang memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam olahraga bulutangkis.
- 1.2.3 Latihan yang dilaksanakan di ekstrakurikuler bulutangkis hanya berupa *game*, tidak ada program yang tersusun secara sistematis.

1.3 Pembatasan Masalah Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah, dan tidak meluas peneliti membatasi penelitian ini. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dapat diuraikan sebagai berikut :

Permasalahan dan keterbatasan ilmu dan waktu yang ada pada peneliti, maka perlu adanya batasan masalah yang jelas, penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Negeri Karangasem Kabupaten Karangasem usia 13-15 tahun.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Negeri Karangasem Kabupaten Karangasem?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Negeri Karangasem.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1.6.1 Secara Teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah referensi kebugaran jasmani dalam permainan bulutangkis.
- b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul peneliti.

1.6.2 Secara Praktis

- a. Bagi Sekolah, dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani.
- b. Bagi Guru, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program pembelajaran kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- c. Bagi Peserta Didik, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan mendorong untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Bagi Peneliti, menambah pengetahuan dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis.
- e. Bagi Masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengetahuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani peserta didik.