BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pendidikan adalah bagian penting dalam kehidupan yang mendukung kemajuan umat manusia. Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan fisik, jiwa, sosial, dan moralitas kehidupan manusia. Pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kesegaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung di dalam pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani adalah peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, prestasi belajar dan ketahanan nasional.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalaninya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan kualitas kesegaran jasmani yang ditunjukkan oleh seseorang. Tanpa disadari, bahwa semakin majunya perkembangan dunia disegala bidang membuat manusia semakin kurang melakukan gerak. Dengan kata lain bahwa, pola hidup di dunia dengan teknologi yang semakin maju membuat manusia semakin tidak banyak bergerak.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal untuk maju dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan atau kegiatan di luar agar berjalan dengan baik. Dengan kondisi tubuh yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian seseorang senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kesegaran yang baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan, begitupun halnya yang harus dilakukan setiap insan pendidikan. Seorang siswa dituntut untuk semakin lebih aktif meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan cara meningkatkan aktivitas jasmaninya guna menunjang prestasi dan meningkatkan produktivitas kerja. Aktivitas jasmani sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas jantung dan kardiorespirasi.

Unsur yang paling penting dalam kesegaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi, karena dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Seseorang yang memiliki kesegaran kardiorespirasi yang baik, tidak mudah lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian, kalau terjadi kelelahan, dengan sedikit istirahat dapat mengembalikan kondisi tubuh seperti sedia kala. Untuk itu melalui pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah dapat memberikan modal dasar kebutuhan kesegaran kardiorespirasi.

Dengan kesegaran kardiorespirasi yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul. Pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang diterapkan. Siswa yang memiliki derajat kesegaran kardiorespirasi yang baik akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisian waktu luang lainnya. Akan tetapi, hal ini tidak sejalan dengan waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Terbatasnya waktu kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dirasa sulit untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani di tiap sekolah dilaksanakan satu Minggu hanya sekali selama 2x40 menit, sehingga perlu adanya tambahan aktivitas agar kesegaran kardiorespirasi siswa meningkat.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Depok merupakan sekolah menengah kejuruan yang mempunyai berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Setiap siswa khususnya kelas X diwajibkan mengikuti salah satu ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah, salah satu dari kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler pramuka di SMK Negeri 1 Depok tergolong aktif, hal ini ditunjukkan dengan beberapa kegiatan di luar sekolah

yang sering dilakukan seperti berkemah, keakraban dan kegiatan *out door* lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler pramuka merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih banyak dilakukan di lapangan, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tersebut menuntut siswa untuk memiliki kesegaran kardiorespirasi yang lebih baik di bandingkan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Tetapi hal ini tidak terlihat pada siswa SMK Negeri 1 Depok. Dari hasil observasi yang dilakukan pada saat peneliti melaksanakan PPL, sering menemukan siswa yang mengalami kelelahan dalam mengikuti pelajaran di sekolah khususnya siswa kelas X, dalam mengikuti pembelajaran penjas banyak siswa yang malas dan terlalu cepat mengalami kelelahan apabila diperintahkan guru untuk melakukan pemanasan (lari), meskipun ada beberapa siswa yang masih semangat untuk melakukan pemanasan. Hal ini tidak hanya terlihat pada saat siswa mengikuti kegiatan pembelajaran penjas tetapi juga terlihat pada saat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka yakni kegiatan *out bound*, siswa mengalami kelelahan pada saat dalam perjalanan menuju lokasi kegiatan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul "Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Jam pelajaran pendidikan jasmani 2x40 menit perminggu dianggap kurang untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani, khususnya kesegaran kardiorespirasi.
2. Sebagian besar siswa mengalami kelelahan pada saat mengikuti pemanasan dalam kegiatan pembelajaran penjas di sekolah.
3. Sebagian besar siswa mengalami kelelahan pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka.
4. Belum diketahuinya tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY.

C. Batasan Masalah

Sekian banyak permasalahan yang dikemukakan, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian agar pengkajiannya lebih mendalam. Dalam penelitian ini hanya membatasi tentang “Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Seberapa tinggi

tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY?".

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran yang baik.
   b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
2. Manfaat praktis
   a. Bagi Siswa
      1) Bagi siswa yang memiliki kesegaran kardiorespirasinya kurang disarankan untuk melakukan aktivitas olahraga di rumah atau mengikuti latihan kesegaran jasmani di tempat-tempat yang memfasilitasi aktivitas olahraga di luar rumah atau di sekolah.
      2) Bagi siswa yang memiliki kesegaran kardiorespirasinya cukup/sedang disarankan untuk dapat meningkatkan lagi.

3) Bagi siswa yang memiliki kesegaran kardiorespirasinya baik di sarankan untuk dapat meningkatkan atau mempertahankannya.

b. Bagi Guru

Bagi guru penjas dapat mengetahui tingkat kesegaran kardiorespirasi siswanya, sehingga dapat menjaga atau meningkatkan kesegaran kardiorespirasi dengan program atau latihan yang sesuai dengan siswa.

c. Bagi Sekolah

Bagi sekolah sebagai masukkan atau saran untuk menyusun program-program berikutnya, terutama berkaitan dengan peningkatan kesegaran kardiorespirasi anak didik atau siswanya.

d. Bagi peneliti

Bagi peneliti sebagai bekal di dunia kerja maupun masyarakat.