

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencapai kebugaran jasmani yang tinggi, olehnya itu usaha untuk memasyarakatkan olahraga harus dimulai sejak usia dini dan sangat tepat jika usaha ini dimulai dari pembelajaran pendidikan jasmani di setiap jenjang pendidikan. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terarah, dan terbimbing diharapkan dapat dicapai tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani sebagai integral dari system pendidikan nasional yang orientansinya sangat jelas dalam tujuan pendidikan nasional yang ingin dicapai yaitu sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dan strategis dalam pengembangan pembelajaran maupun pengembangan kearah olahraga prestasi ( atlet).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan ketrampilan sesuai perubahan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk meningkatkan ketrampilan-