

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang mendorong peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Lembaga pendidikan mempunyai fungsi untuk meletakkan dasar perkembangan aspek-aspek afektif dan psikomotor, disamping aspek kognitif sebagai unsur yang menuju kepada pembinaan pemain untuk menjadi pribadi-pribadi yang sehat, segar baik jasmani, rohani, maupun sosialnya.

Sejak dahulu fungsi lembaga pendidikan didalam pengembangan aspek kognitif telah mendapatkan perhatian besar, bahkan penekanan pada aspek ini selalu diutamakan. Penekanan yang terlalu besar terhadap aspek kognitif tersebut, menimbulkan tanggapan yang kurang memuaskan terutama dari para pendidik yang berhaluan humanistik. Tanggapan ini menghasilkan pembaharuan tertentu di Indonesia, yaitu dengan upaya untuk menonjolkan pengembangan aspek afektif dan psikomotorik. Upaya tersebut terlihat dengan dimasukkannya program pendidikan keterampilan ke dalam kurikulum dan pengembangan pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dan menghadapi berbagai pengerahan kemampuan jasmani atau kerja jasmani (Sugiharto, 2000 : 25).

Kesegaran jasmani merupakan suatu tes yang akan mengukur kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas yang telah ditentukan (Nurhasan, 2008:154), Jadi jika seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaiknya,

seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila memiliki kesehatan aspek hidup yang lain terutama kelanjutan kesehatan rohani dan sosial. Jadi kesehatan jasmani merupakan ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek dapat tercapai dengan sepenuh harapan. Contoh seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena dia memiliki daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah lelah, tenang dan sabar, sehingga memperoleh hasil yang baik pula.

Pengukuran kesegaran jasmani bagi siswa merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, disamping untuk penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya. Sehubungan dengan hal tersebut, tes perlu dipilih dengan mengikuti kaidah atau kriteria tertentu. Yang penting pelaporannya harus bermakna sebagai informasi umpan balik bagi siswa. Laporan tersebut merupakan paparan deskriptif yang menjelaskan sejauh mana kemajuan belajar siswa ditinjau dari derajat kesegaran jasmaninya (Ismaryati, 2008 : 39).

Pengukuran komponen kesegaran jasmani berfungsi untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang. Sebagian besar komponen-komponen berikut dinyatakan sebagai komponen Kebugaran Jasmani, komponen yang terkait dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, serta komposisi tubuh. Sedangkan komponen yang terkait dengan keterampilan adalah kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesegaran Jasmani yang bugar, dapat membuat hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari. Pengukuran berguna untuk mengetahui dan menilai tingkat

kesegaran jasmani seseorang. Dengan adanya pengukuran kesegaran jasmani siswa, diharapkan guru dapat mengidentifikasi tingkat kesegaran siswanya, mengetahui kondisi kesegaran jasmani siswa, sehingga siswa dapat memahami arti kesegaran jasmani dan guru dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai.

Keberhasilan usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa perlu dilaksanakan kegiatan aktivitas fisik yang lain guna menunjang kesegaran jasmani siswa, salah satunya melalui kegiatan Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu. Pengambilan judul penelitian ini karena peneliti melihat perhatian dari pihak sekolah yang masih kurang terhadap jenis materi pembelajaran kesegaran jasmani Baik di SMPN 1 maupun 3. Pihak sekolah lebih menitik berat pada materi pembelajaran lainnya daripada olahraga. Selain itu, fasilitas yang terdapat di kedua sekolah juga masih belum memadai dan lengkap bahkan terkesan seadanya sehingga kurang menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Peneliti mengklasifikasikan tingkat kebugaran siswa berdasarkan hasil survei dari jenis-jenis kebugaran jasmani baik pada putra dan putri, dimana hasil yang survei masing-masing jenis kebugaran jasmani akan dianalisis lalu kemudian disesuaikan dengan norma TKJI (Nurhasan dan Cholil,2007:118).

Menurut Suherman (2009:7) tujuan pendidikan jasmani secara umum diklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan yaitu:

1. Perkembangan fisik: tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).
2. Perkembangan gerak : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (skill full).
3. Perkembangan mental : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya.

4. Perkembangan Sosial : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Kesegaran jasmani secara umum adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Bagi siswa aktifitas dan latihan yang dilakukan di sekolah akan meningkatkan kesegaran jasmani. Jika kesegaran jasmani baik maka siswa tersebut akan dapat melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sebaliknya jika kesegaran jasmaninya rendah maka siswa tersebut tidak akan dapat melakukan tugasnya dengan baik. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan dan memiliki peran yang sangat penting karena dapat membantu peserta didik untuk pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kesehatan dan kesegaran jasmani. Seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani yang prima harus melakukan beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani antara lain kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, keterampilan, dengan metode latihan yang benar. Kesegaran jasmani yang prima nantinya dimungkinkan akan menghasilkan kesegaran tubuh yang sempurna. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang prima maka manfaatnya dapat mencegah berbagai penyakit yang akan timbul dalam tubuh seperti penyakit jantung, pembuluh darah dan paru-paru sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan bersemangat dalam aktifitasnya.

Tujuan kegiatan Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Kenyataan terlihat perbedaan kemampuan gerak antar siswa, sebagian kemampuan geraknya rendah, sebagian lagi kemampuan geraknya mencukupi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tingkat kesegaran jasmani di SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu karena sarana dan prasarana seperti lapangan yang tersedia di SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu

mendukung untuk melakukan kegiatan ini. Alasan lain dipilihnya penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu dikarenakan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani para siswa. Melihat kenyataan dari permasalahan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu”.

Kenyataan terlihat perbedaan kemampuan gerak antar siswa, sebagian kemampuan geraknya rendah, sebagian lagi kemampuan geraknya mencukupi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu karena sarana dan prasarana seperti lapangan ekstrakurikuler yang tersedia di SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu mendukung untuk melakukan kegiatan ini. Alasan lain dipilihnya penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu dikarenakan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani para siswa. Melihat kenyataan dari permasalahan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu”.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu.

D. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun dari kepraktisannya. Terutama bagi pihak yang berkepentingan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu wacana untuk melakukan peningkatan wawasan pengetahuan terutama bagi peneliti sendiri sebagai calon pendidik yang nantinya akan bergelut dalam bidang penjasorkes.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru dalam meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan kesegaran jasmani di sekolah.
- b. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai pertimbangan dalam meningkatkan layanan kegiatan kesegaran jasmani dan mampu membangun kondisi keberhasilan belajar selama di sekolah.
- c. Bagi Masyarakat, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran sekaligus panduan dalam mengatur kesegaran jasmani.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variable Penelitian

Variabel adalah faktor-faktor atau gejala-gejala yang diminati dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:99) variabel adalah “Gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian”, Nana Sudjana (2005:23) “Variabel adalah ciri dari individu, objek, gejala, peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif”. Sedangkan menurut (Sugiyono, 2010) variabel penelitian adalah suatu sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) mengemukakan

“Secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya,” Musan Prawoto (2007: 7) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisi atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk waktu mendadak.”

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan variabel penelitian adalah suatu yang hendak diamati dan diambil datanya. Disamping itu variabel penelitian sering juga dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien siswa SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu, yang diperoleh dari hasil tes/pengukuran menggunakan alat ukur TKJI pada siswa SMP Negeri se-kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu Definisi.

Pelaksanaan tes kesegaran jasmani meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, gantung siku tekuk 60 detik untuk putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra, lari 800 meter untuk putri.