

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia adalah makhluk utama, yaitu diantara dari makhluk natural dan supranatural, manusia mempunyai jiwa bebas dan hakikat-hakikat yang sangat mulia diantara makhluk lainnya. Maka, manusia diciptakan dengan mempunyai jiwa rohani dan jasmani. Rohani adalah membedakan yang salah dan yang benar, serta menganalisis sesuatu yang sangat tergantung luas pengalaman dan tingkat pendidikan formal maupun informal. Di samping itu rohani juga di kenal dengan batin atau jiwa sehingga ini sangat di butuhkan dalam tubuh kita. Sedangkan jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Jadi adanya jasmani dan rohani pada diri manusia merupakan satu kesatuan untuk eksistensi manusia. Ketika jasad terpisah dari ruh maka jasad itu akan menjadi mayit dan tak berarti. Inilah salah satu dari sekian banyak alasan mengapa Allah berfirman, *“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”* (QS. At-Tiin: 4). Dalam hal ini, manusia memang tidak bisa terlepas dari rohani ataupun jasmaninya. Maka, tidak banyak manusia yang memiliki jasmani sehat tapi rohaninya yang tidak sehat, ataupun dengan sebaliknya. Maka dari itu, setiap manusia seharusnya mempunyai rohani dan jasmani yang sehat.

Mengutip dari kutipan diatas, jadi seharusnya manusia mempunyai jiwa rohani dan jasmani yang sehat. Maka dari itu, kita mulai dari hal yang terkecil, yaitu dengan menyehatkan jasmani manusia itu sendiri. Jadi, kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada

tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak (Prof. Sutarman). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Menurut Nixon, kebugaran jasmani (Physical fitness) berhubungan dengan organ-organ tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas-tugasnya setiap hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai sisa-sisa tenaga dan kekuatan untuk menghadapi keadaan darurat yang tiba-tiba dan dapat memanfaatkan waktu luangnya. Menurut *The Baruch Committies on Physical Medicine* kebugaran jasmani menggambarkan fungsi kesanggupan untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu.

Menurut Ichsan (1988: 88) menjelaskan tentang kebugaran jasmani sebagai berikut :

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesanggupan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang.

Senada dengan pendapat diatas menurut Sandoso, 1985 yang dikutip oleh Kiyatno (1996: 4) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hario dengan gampang dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya atau keperluan mendadak.

Menurut Griwijoyo (2005: 23) kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cepat dan efisien, tanpa rasa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih dengan sempurna sebelum melakukan aktivitas yang sama keesokan harinya.

Secara umum pengertian kebugaran jasmani 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.

Didalam kebugaran jasmani terdapat komponen-komponen yang sangat penting. Menurut Widaningrum (2002: 1), komponen kebugaran jasmani terdiri dari:

1. Daya tahan kardiovaskular (cardiovascular endurance)
2. Daya tahan otot (muscle strength)
3. Kekuatan otot
4. Kelentukan (flexibility)
5. Komposisi tubuh (body composition)
6. Kecepatan gerak (speed movement)
7. Kelincahan (agility)
8. Keseimbangan (balance)
9. Kecepatan reaksi (reaction time)
10. Koordinasi (coordination)

Dari uraian-uraian di atas dapat diketahui bahwa betapa pentingnya tingkat kebugaran jasmani bagi seseorang. Yang juga merupakan tuntutan dalam kehidupannya, sehingga banyak diantara mereka yang berusaha untuk tetap menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya bahkan meningkatkannya lagi ketingkat yang lebih baik. Tidak sedikit diantara mereka yang melakukan latihan-latihan fisik dengan program yang tidak tepat, karena mereka tidak mengetahui dari mana mereka akan memulai suatu latihan dalam suatu program latihan. Untuk mengatasi hal tersebut perlu diketahui terlebih dahulu hasil tes kebugaran jasmaninya, dan data tersebut merupakan bahan yang tepat bagi seseorang untuk memulainya dalam suatu latihan.

Tes kebugaran jasmani merupakan alat untuk mengukur daya kemampuan sistem kerja tubuh dan dalam hal ini, juga berarti mengukur derajat sehat dinamisnya. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada umumnya dilakukan pada awal dan akhir suatu program latihan ataupun kegiatan, namun demikian

dapat juga dilakukan pada pertengahan program atau disesuaikan dengan kebutuhan.

Tes merupakan alat ukur. Lebih lanjut menurut Suharsini Asukunto (1995: 51), mengemukakan tentang tes, tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur suatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Dari hasil tes, biasanya diperoleh tentang atribut atau sifat-sifat yang terdapat pada individu atau obyek yang bersangkutan. Data dapat dihimpun melalui tes, angket, observasi dan wawancara atau bentuk lain yang sesuai.

Tes kebugaran jasmani seperti yang diuraikan diatas digunakan sebagai tes awal masuk bagi calon mahasiswa yang akan mengikuti SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri), SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) dan SM-UPI (Seleksi Mandiri-Universitas Pendidikan Indonesia) bagi calon mahasiswa yang akan masuk ke FPOK (Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan). Oleh karena itu, calon mahasiswa harus mempunyai kebugaran jasmani yang bagus untuk lolos dari tes awal tersebut. Agar mempunyai kebugaran jasmani yang bagus, para calon mahasiswa harus banyak berlatih komponen-komponen kebugaran jasmani. Setelah para calon mahasiswa lolos dari tes kebugaran awal, para mahasiswa tersebut harus tetap menjaga kebugaran jasmaninya, bila perlu menaikkan ke level yang lebih. Agar mahasiswa tersebut dapat menjaga kondisi fisik yang prima dan selalu bugar dalam mengikuti perkuliahan baik praktek ataupun teori yang ada di FPOK. Ungkapan Baharudin dan Makin (2004: 13) bahwa:

Mahasiswa secara umum merupakan subjek yang memiliki potensi untuk mengembangkan pola kehidupannya, dan sekaligus menjadi objek dalam keseluruhan bentuk aktivitas dan kreativitasnya. Sehingga diharapkan mampu menunjukkan kualitas daya yang dimilikinya.

Kualitas mahasiswa tidak hanya dinilai dari kebugaran fisik dan jasmaninya, dapat juga dilihat dari prestasi akademik yang diraihinya. Prestasi akademik adalah perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu yang tidak

disebabkan oleh proses pertumbuhan, melainkan dari situasi pembelajaran. Sehingga mahasiswa tersebut dapat dipandang sebagai bukti usaha yang diperolehnya (Sobur, 2006 : 67). Prestasi akademik adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan suatu tujuan, karena suatu usaha belajar telah dilakukan mahasiswa tersebut secara optimal. Prestasi akademik juga bisa dilihat dari berapa nilai IP (Index Prestasi) mahasiswa selama satu semester. Mutu penilaian IP dengan nilai 0=E, 1=D, 2=C, 3=B dan 4=A.

Maka dari itu, berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui dan meneliti tentang pengaruh tes kebugaran jasmani ketika awal masuk Universitas Pendidikan Indonesia dengan jalur SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI terhadap kemampuan atau prestasi mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2013 di bidang akademik. Oleh karena itu, penulis akan mengangkat judul tentang **“HUBUNGAN TES KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA SNMPTN, SBMPTN, SM-UPI ILMU KEOLAHRAGAAN ANGKATAN 2013 TERHADAP PRESTASI AKADEMIK”**

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani calon mahasiswa yang masuk melalui jalur SNMPTN undangan, SBMPTN ataupun SM-UPI mungkin berbeda, karena kemungkinan yang masuk melalui jalur SNMPTN undangan diutamakan yang memiliki kemampuan khusus atau spesialis cabang olahraga tertentu, dan diutamakan yang memiliki prestasi individual. Sedangkan untuk yang masuk melalui jalur SBMPTN yaitu calon mahasiswa yang tes serentak seluruh Indonesia, bisa saja faktor keberuntungan yang berpengaruh. Untuk jalur terakhir, yaitu jalur SM-UPI, memungkinkan calon mahasiswa dari keluarga yang mampu atau

menengah keatas. kemudian, kita belum tahu bagaimana hasil tingkat kebugaran jasmani calon mahasiswa tersebut akan terdapat hubungan dengan prestasi akademik mahasiswa itu sendiri.

2. Sebelumnya, calon mahasiswa harus memilih salah satu jurusan yang ada di FPOK, yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (IKOR) dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Penjas. Dari ke-empat jurusan diatas, hanya IKOR yang dikhususkan calon mahasiswa yang berasal dari jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada saat SMA, sedangkan sisanya dikhususkan dari jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Pada dasarnya mahasiswa olahraga minimal mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, tapi tidak sedikit pula yang memiliki tingkat kebugaran jasmaninya yang masih kurang bahkan dibawah rata-rata.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran hasil tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI Angkatan 2013 dari hasil tes SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI?
2. Bagaimana gambaran hasil prestasi akademik mahasiswa yang masuk melalui jalur SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI Ilmu Keolahragaan UPI angkatan 2013?
3. Apakah terdapat hubungan hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa yang masuk melalui jalur SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI Ilmu Keolahragaan UPI terhadap prestasi akademik?

D. Tujuan Penulisan

Dalam suatu penelitian tentunya mempunyai beberapa tujuan yang hendak dicapai. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI Angkatan 2013 dari hasil tes SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI
2. Untuk mengetahui gambaran prestasi akademik mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI angkatan 2013
3. Untuk mengetahui apakah tes kebugaran jasmani SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia
4. Untuk mengetahui perbedaan signifikansi antara mahasiswa SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI terhadap prestasi akademik

E. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini. Merujuk dari latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan, yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis, penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti juga untuk pengetahuan bagi dosen dan mahasiswa khususnya Prodi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Ilmu Keolahragaan
2. Secara Praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi hasil evaluasi bagi Mahasiswa yang mengikuti tes SNMPTN, SBMPTN dan SM-UPI.

F. Struktur Penulisan Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Pada Bab I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai : Latar Belakang, identifikasi/perumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

2. Pada Bab II tentang kajian teoritis akan dipaparkan mengenai: Kebugaran jasmani, SNMPTN, SBMPTN, SM-UPI, prestasi akademik, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
3. Pada Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya : Lokasi penelitian, subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.
4. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan.
5. Pada Bab V tentang kesimpulan dan saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.