

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sehat adalah kebutuhan dasar manusia. Kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, kemajuan teknologi saat ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Dampak positif dari kemajuan teknologi yaitu dapat mempermudah manusia dalam memenuhi segala aspek kehidupan. Sedangkan dampak negatifnya yaitu menurunnya tingkat kebugaran jasmani manusia.

Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang sekali. Karena manusia semakin banyak bergantung pada alat atau mesin-mesin yang akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Perkembangan teknologi modern ini membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik. Hal ini mengakibatkan tenaga fisik menjadi pasif baik jasmani maupun rohani karena menghadapi persoalan dan pekerjaan yang dilakukan terus menerus dan membosankan.

Adapun untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, tentu perlu mendapatkan dukungan dari berbagai faktor. Diantaranya adalah faktor tingkat kebugaran jasmani. Oleh sebab itu agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik, maka perlu adanya aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Maka kebugaran jasmani bagi seseorang untuk mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Menurut Nurhasan (2011:12), kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap orang perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik pula.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil

Yusup Fadillah, 2024

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGGUNAKAN SEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH DI SMPN 6 SETU KABUPATEN BEKASI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

belajar yang baik. Menurut U.Z.Mikdar dalam Syarifuddin (2012) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti. Serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan saat istirahat. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmaninya rendah, maka kendalanya yaitu seseorang memiliki kendala dalam pelaksanaan pekerjaan seperti merasa cepat lelah, kurang mampu konsentrasi dan kemampuan analisisnya.

Kebugaran jasmani bagi seorang pelajar sangatlah penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang pelajar akan mampu melakukan kegiatan belajarnya dengan baik pula. Tanpa tubuh yang bugar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan belajar dengan baik. Sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktifitas siswa sehari-hari, baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi anak dan remaja.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Oleh karena itu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Kebugaran jasmani mengandung pengertian tentang kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas jasmani sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini dipengaruhi oleh aktifitas sehari-hari baik dilingkungan

Yusup Fadillah, 2024

sekolah ataupun di luar sekolah. Selain itu, aktifitas siswa setiap hari pada saat berangkat dan pulang sekolah yang menggunakan aktifitas fisik seperti bersepeda dan berjalan kaki yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Kegiatan bersepeda merupakan jenis aktivitas yang telah dilakukan oleh masyarakat sejak zaman dahulu hingga sekarang, kegiatan bersepeda dilakukan sebagai penunjang kegiatan sehari-hari, baik untuk bekerja, rekreasi maupun berolahraga. Akan tetapi pada perkembangannya bersepeda tidak selalu dilakukan oleh kebanyakan orang, hal ini disebabkan karena adanya berbagai macam alat transportasi yang telah berkembang dan lebih mudah untuk digunakan sebagai penunjang untuk melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari.

Bersepeda merupakan jenis aktivitas yang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik usia muda, remaja, dewasa maupun lanjut usia, yang disesuaikan dengan kemampuan fisik yang dimiliki. Bersepeda bagi remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat dijadikan sebagai alternatif alat transportasi untuk pergi ke sekolah, sehingga tidak harus selalu menggunakan sepeda motor, mobil atau kendaraan umum karena bersepeda kesekolah dapat mencegah kemacetan dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk bahan bakar kendaraan serta biaya angkutan kendaraan umum.

Bersepeda juga dapat bermanfaat bagi kondisi fisiologis siswa antara lain, dapat mencegah sakit punggung karena otot besar pada tubuh menjadi lebih kuat sehingga dapat membantu kerja tulang belakang, jadi secara tidak disadari bersepeda juga dapat menstabilkan kerja tulang punggung. Bersepeda juga dapat bermanfaat untuk membantu persambungan tulang lutut. Penyebab umum terjadinya nyeri lutut biasanya karena kerusakan pada tulang rawan yang disebabkan tekanan berlebihan yang terletak pada sambungan lutut. Bersepeda adalah salah satu cara olahraga yang paling sedikit terjadi tekanan pada lutut dan cara yang paling baik untuk menguatkan tulang rawan. Bersepeda dapat bermanfaat bagi sistem kardio vaskular karena bersepeda akan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga siswa yang menggunakan sepeda dapat mengurangi tekanan

Yusup Fadillah, 2024

darah secara keseluruhan dan mengurangi resiko penyakit jantung. Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan dengan mengijinkan tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Frobose (dalam Go-wes, 2011) menyatakan bersepeda dapat bermanfaat antara lain: Mengatasi sakit pinggang, persambungan lutut, jantung dan sistem kardiovaskular, sistem keke-balan

Melakukan berbagai aktifitas dengan menggunakan sepeda sebagai alat transportasi utama juga masih banyak digunakan oleh siswa maupun masyarakat. Salah satunya siswa dan siswi di SMP Negeri 6 Setu Kabupaten Bekasi yang pergi dan pulang sekolah menggunakan sepeda. Adapun alasan mereka bersepeda antara lain yaitu agar memperoleh kebugaran fisik, tidak mencemari lingkungan, terhindar dari kemacetan lalu lintas, dan menyenangkan. Tak hanya itu, dengan bersepeda siswa tidak perlu mengeluarkan biaya untuk membayar angkutan untuk berangkat dan pulang sekolah. Selain bersepeda, siswa SMP Negeri 6 Setu Kabupaten Bekasi juga banyak yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki.

Jalan kaki merupakan jenis aktivitas yang sangat sederhana. Mudah dilakukan oleh orang yang sehat jasmani dan rohani dan aman untuk semua kalangan umur dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa meluangkan banyak waktu. Berjalan kaki secara harfiah diartikan sebagai kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan alat gerak dominan yaitu kedua kaki kita yang diikuti dengan ayunan tangan kita dan bagian tubuh yang lain secara sinergis. Jalan kaki memberikan banyak manfaat terhadap tubuh, seperti menguatkan daya tahan kardiorespirasi, menguatkan otot, menguatkan tulang, dan tentunya meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik (Harmer, 2008).

Aktivitas jalan kaki merupakan aktivitas fisik yang sangat hakiki dalam kehidupan manusia. Jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang termasuk olahraga karena serangkaian gerak yang dilakukan secara sistematis dan fungsionalnya juga, serta disertai gerakan aktif dari otot-otot besar pada tubuh. Menurut Iknoian (2000: 12) “Berjalan kaki adalah olahraga yang aman, tapi bagi orang yang meningkatkan aktivitas atau mencoba teknik yang berbeda atau dasar latihan yang baru secara tiba-tiba akan menimbulkan tekanan pada bagian tubuh atau otot dan jaringan tubuh yang tidak terbiasa”.

Yusup Fadillah, 2024

Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Gerak tubuh yang kita lakukan dalam berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerak tangan, dan anggota badan lainnya juga di perlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak utama. Gumilar (2016) berpendapat bahwa jenis jalan kaki dalam nomor atletik mempunyai tiga tingkatan yaitu Jalan kaki sebagai rekreasi, Jalan kaki sebagai kesehatan., Jalan kaki sebagai atletik atau prestasi.

Berjalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama-sama teman, pasangan atau keluarga. Dan jangan pernah menganggap remeh jalan kaki karena tidak sedikit manfaat yang didapatkan dari sekedar jalan kaki.

Menurut Iknoian (1996:9), “berjalan kaki adalah olahraga dengan efek sampingan yang rendah, hanya sedikit menimbulkan rasa kaku pada tulang dan jaringan tubuh”. Pejalan kaki mendaratkan kakinya hingga 1 ½ kali dari berat tubuhnya setiap langkah, sedangkan pelari membutuhkan 3 hingga 4 kali berat tubuh untuk berlari. Sehingga dengan latihan berjalan kaki akan melatih tulang menjadi kuat dan padat.

Berjalan kaki kesekolah adalah kebiasaan yang dilakukan anak-anak salah satunya siswa SMP Negeri 6 Setu Kabupaten Bekasi. Selain pergi sekolah, mereka terbiasa melakukan aktifitas sehari-hari dengan berjalan kaki. Berjalan kaki juga dapat memberikan pemanasan bagi tubuh sebelum mengerjakan tugas disekolah sehingga lebih fokus dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Tak hanya itu, berjalan kaki juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menenangkan pikiran serta mencegah penyakit jantung.

Karena adanya perbedaan kegiatan siswa SMP Negeri 6 Setu Kabupaten Bekasi, maka tingkat kebugaran jasmaninya pun juga berbeda. Dari uraian latar belakang diatas, peneliti mengadakan penelitian tentang permasalahan yang terjadi dengan judul “*Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Menggunakan Sepeda dan Berjalan Kaki ke Sekolah di SMPN 6 Setu Kabupaten Bekasi*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan yaitu “Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa yang menggunakan sepeda dan berjalan kaki ke sekolah di SMPN 6 Setu Kabupaten Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah tertera diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani siswa yang menggunakan sepeda dan berjalan kaki ke sekolah di SMPN 6 Setu Kabupaten Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat digunakan oleh mereka yang memerlukan harapan yang didambakan oleh setiap peneliti. Manfaat penelitian dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti lain.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Sekolah, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran.
- 2) Bagi Guru, dapat dijadikan acuan untuk dapat membantu mengatasi permasalahan dan pembelajaran.
- 3) Bagi Siswa, dapat memberikan informasi mengenai manfaat bersepeda dan berjalan kaki untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 4) Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pembelajaran.

1.5 Struktur Proposal Penelitian

Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah :

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penulisan proposal skripsi.

BAB II Kajian Pustaka. Pada bab ini membahas teori-teori yang digunakan pada bahan analisis masalah. Teori ini diambil dari berbagai macam literatur yang berkaitan dengan pembahasan masalah yang diteliti.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini membahas tentang cara yang akan digunakan peneliti dalam mendukung pengolahan data yang didapat setelah melakukan penelitian.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian. Bab ini berisi hal utama yaitu pengolahan data dan analisis data, untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian, serta pembahasan yang dikaitkan dengan teoritis yang dibahas pada BAB II.

BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal bermanfaat dari hasil penelitian tersebut.