

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II Pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani (Penjas). Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya di sekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proporsional dengan yang diharapkan, antara lain jumlah dan heterogenitas siswa dalam setiap kelas, baik kemampuan dan keterampilannya, kesenangannya, motivasinya, minatnya, kebutuhannya, maupun jenis kelaminnya. Seperti yang diungkapkan oleh Tarigan (2009:14) yaitu sebagai berikut :

“Penerapan model pembelajaran yang diberikan kepada siswa tidak sesuai dengan karakteristik siswa sebab para guru menerapkan model atau pendekatan yang pernah mereka dapatkan pada saat mengikuti perkuliahan di Perguruan tinggi. Tentu hal ini tidak sesuai dengan kondisi, tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak pada tataran pendidikan dasar atau lanjutan. Misalnya, pembelajaran bola voly yang lebih difokuskan untuk penguasaan teknik dasar, sehingga yang ditekankan adalah pengulangan sebanyak mungkin, membuat lengan para siswa menjadi merah dan terasa sakit. pembelajaran yang tidak tepat tersebut, pada pertemuan berikutnya sebagian siswa tidak mau mengikuti pelajaran olahraga“

Untuk menghindari hal tersebut maka seyogianya tugas dan beban ajar yang di berikan kepada siswa harus di sesuaikan dengan kemampuan, tingkat pertumbuhan dan perkembangannya sehingga tidak menimbulkan dampak negative. Pada sisi lain pula, para siswa tidak mengerti dan tidak jelas apa sebenarnya tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan oleh guru. Demikian juga halnya masalah jumlah siswa yang terlalu banyak dalam satu kelas, dan peralatan yang minim, serta model pembelajaran yang mengharuskan siswa menunggu giliran dalam waktu yang lama, sehingga jumlah waktu aktif belajar siswa sangat terbatas merupakan masalah tersendiri dan klasik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia. Sumardiyanto (2000:63) mengemukakan:

“ Pendidikan keterampilan hidup sehat pada dasarnya merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kebugaran jasmani, kesehatan mental dan sosial. Adanya motto “*Mens sana in corpore sano*“ yang merupakan semboyan hidup Bangsa Romawi terkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai suatu *presupposisi* atau *Condisi Sine Quantom*, yang berupa “manusia sempurna”, terkait dua unsur bahwa dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmaniah dan rokhaniah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja (*dichotome*) antara tubuh dan jiwa.”

Sekolah merupakan masyarakat yang lebih besar dari keluarga, dan bukan sekedar memberikan pelajaran, tetapi berusaha memberikan pendidikan sesuai dengan perkembangan agar anak didik mengembangkan potensinya secara puas dan senang serta mempunyai pribadi yang integral. Dengan kesehatan mental yang dimiliki dapat diketahui dengan sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang. Pengertian kesehatan mental sendiri sehubungan dengan anak didik disekolah dalam masa perkembangan, menurut Prasetyo dan Sutoyo (2004 : 3). memberikan definisi:

“Kesehatan Mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa”

Dalam setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani seorang sangat penting dalam meningkatkan hidup manusia. Seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. Secara harfiah kebugaran jasmani (*physical fitness*) berarti kesesuaian fisik atau jasmani. Hal itu terlihat dari pengertian kebugaran jasmani yang dikaitkan dengan kemampuan dan kesanggupan badan untuk melakukan pekerjaan dengan efisiensi tanpa mengalami kelelahan yang berarti seperti yang dikemukakan oleh Mooren dan Volker (2008) :

“Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energy lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul.”

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut.

Secara umum kebugaran jasmani di bagi menjadi dua kelompok besar yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related-fitness*) dan kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi (*performance-related-fitness*). Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen yaitu : daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi terdiri dari lima komponen kebugaran kesehatan di tambah dengan enam komponen yaitu : koordinasi, keseimbangan, waktu reaksi, kelincahan, daya ledak dan kecepatan.

Paparan tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan jasmaniyaitu mengembangkan pribadi manusia secara utuh baik manusia sebagai mahluk individu, social dan religious. Secara operasional bertujuan untuk meningkatkan

pertumbuhan dan perkembangan siswa secara maksimal yang meliputi, perkembangan pengetahuan, kerjasama, penalaran, emosional, sikap sportif, menghargai perbedaan, saling menolong, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani bahkan meningkatkan perkembangan intelegensi. Konsep yang mendasari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah status yang lebih baik pada masing-masing komponen pokok dikaitkan dengan resiko yang lebih rendah untuk menderita penyakit dan/atau disabilitas fungsional.

Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa:

"Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah."

Pendidikan jasmani berkaitan dengan peran penyesuaian beban fisik yang terjadi sebagai akibat partisipasi dalam kegiatan fisik tertentu yang dipilih, sesuai dengan perhatian, kemampuan dan kebutuhan individu. Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tahun 1989 Tentang sistem pendidikan Nasional pada bab II pasal 4 disebutkan bahwa:

"Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan."

Masalah kesehatan mental dan kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Hal ini terbukti di Sekolah Dasar yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu siswa yang berusia antara 10-12 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Khomsin, 2002: 21-27), khususnya siswa kelas VI bahwa anak yang benar-benar melaksanakan olahraga dalam diri siswa tumbuh sehat dan tanpa adanya rasa enggan dalam melaksanakan

kegiatan lain. Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani.

Di lain pihak kenyataan di Sekolah Dasar terdapat juga ada anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Pada anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut keluar keringat, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri. Dari uraian tersebut di atas maka penulis mengambil judul “HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HYGIENE*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI (PENJAS) SISWA SD”.

## **B. Rumusan Masalah**

Suatu penelitian tentu mempunyai suatu permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahan masalah tersebut. Berdasarkan kondisi uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani (Penjas) siswa SD ?
2. Adakah hubungan yang berarti antara kesehatan mental dengan prestasi belajar pendidikan jasmani (Penjas) siswa SD ?
3. Adakah hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar pendidikan jasmani (Penjas) siswa SD ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui Hubungan yang berarti antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) siswa SD .

2. Mengetahui Hubungan yang berarti antara Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) siswa SD .
3. Mengetahui Hubungan yang berarti antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) siswa SD .

#### **D. Manfaat Penelitian**

Bertolak dari tujuan di atas, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

##### 1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini atau pokok masalah tentang hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental.

##### 2. Manfaat Praktis

###### 1) Penulis

Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kesehatan mental.

###### 2) Guru

Mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani (aktivitas Penjas) di sekolah dengan kesehatan mental.

#### **E. Definisi Operasional**

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah tidaklah sama sehingga bisa menghasilkan salah pengertian, oleh karena itu untuk menghindari kesimpangsiuran dalam penulisan ini, penulis membatasi batasan istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energy lebih untuk dapat

menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul (Mooren dan Volker,2008).

2. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa (Munif Prasetyo dan Anwar Sutoyo,2004:3).
3. Prestasi belajar siswa adalah salah satu bukti yang menunjukkan kemampuan atau keberhasilan siswa yang melakukan proses belajar sesuai dengan bobot/nilai yang berhasil diraihinya (Winkel,1996). Prestasi belajar siswa di dalam penelitian ini adalah nilai yang diperoleh oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran penjas dalam kurun waktu tertentu yang tercatat dalam buku laporan hasil belajar (buku raport) .
4. Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani. (Supandi,1990:29).