

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi saat ini seluruh aspek tidak luput dari dampak yang ditimbulkan dari persaingan yang sangat ketat sehingga mengakibatkan perubahan dalam berbagai bidang. Tidak hanya dari segi ekonomi, sosial dan budaya saja dari segi pendidikan pun tidak luput terkena dampaknya. Era globalisasi yang terjadi saat ini berdampak positif dan negatif tergantung dari sudut pandang kita menyikapinya.

Dalam dunia pendidikan sangat bermanfaat sekali di era globalisasi saat ini. Pendidik maupun siswa dengan mudah dapat mengakses segala hal yang berkaitan tentang proses pembelajaran. Hal ini sangat berpengaruh untuk tercapainya tujuan pembelajaran itu sendiri. Pendidikan yang terjadi pada ruang lingkup masyarakat diharapkan bahkan dituntut untuk mampu memperhitungkan dan melakukan antisipasi terhadap perkembangan sosial, ekonomi, dan budaya yang simultan dan *koheren* (berkesinambungan).

Dunia pendidikan sangatlah seimbang dimana tidak hanya belajar mengenai pengetahuan yang umum tetapi belajar juga mengenai pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani secara sederhana bertujuan untuk membiasakan siswa didik untuk melakukan olahraga agar mendapatkan manfaat yang luar biasa. Dalam Undang-Undang no 4 tahun 1950 Bab VI pasal 9 menyebutkan bahwa :”Pendidikan jasmani yang menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat kuat lahir batin, diberikan pada seluruh jenjang pendidikan”. Telah jelas tujuan dari Negara diwakili oleh undang-undang tersebut, bahwa untuk menjadi bangsa yang maju maka diperlukan kepintaran, kecerdasan dan kebugaran jasmani. Bucher (1964) dalam revitalisasi pengajaran dalam pendidikan jasmani oleh Suherman (2009:7) berpendapat :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya.
4. Perkembangan social. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Adapun pendapat yang menjelaskan mengenai pengertian kebugaran jasmani , sebagaimana dikemukakan oleh Giriwijoyo (2012:21), bahwa :

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Telah jelas bahwa kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap individu manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Komponen kebugaran jasman menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012:109) secara anatomis (struktural) terdiri dari : Ergosistema I (ES-I), Ergosistema II (ES-II) dan Ergosistema III (ES-III)

- a. ES I terdiri dari :
 1. Kerangka dengan persendian
 2. Otot
 3. Saraf
- b. ES-II terdiri dari :
 1. Darah dan cairan tubuh
 2. Perangkat pernafasan
 3. Perangkat kardiovaskuler
- c. ES III terdiri dari :
 1. Sistema digestivus
 2. Sistema termoregulasi
 3. Sistema ekresi
 4. Sistema reproduksi

Komponen kebugaran jasmani secara fisiologis (fungsional) adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis tersebut di atas yaitu fungsi dasar ES-I yang wujudnya adalah :

1. Fleksibilitas
2. Kekuatan dan daya tahan otot
3. Fungsi koordinasi saraf

Fungsi dasar ES-II yang wujudnya adalah :

1. Daya tahan umum, sering disebut sebagai daya tahan kardio-respirasi

Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap manusia, khususnya bagi para pelajar baik tingkat dasar, menengah, atas serta perguruan tinggi. Hal tersebut menjadi penting dikarenakan bahwa pencapaian prestasi kognitif harus bersamaan dengan kebugaran jasmani yang prima seperti pendapat Giriwijoyo (2012:75) bahwa :“Pendidikan jasmani membina mutu sumber daya manusia seutuhnya, karena dalam penjas-or menyentuh tiga aspek jasmani, rohani serta sosial sehingga seimbang”. Ketika tubuh manusia dalam tingkatan baik maka dalam proses berfikir akan baik pula. Sama halnya seperti komputer ketika prosesornya baik tetapi perangkat energi atau listriknya kurang baik maka percuma fungsi dari komputer itu tidak akan berjalan. Menurut pendapat Giriwijoyo (2012:78) bahwa :”Kegiatan jasmani merupakan pelatihan jasmani untuk memelihara atau meningkatkan derajat sehat dinamis yang adekuat bagi siswa, yaitu kemampuan gerak yang mampu mendukung semua kebutuhan gerak dalam perilaku hidupnya sebagai siswa”. Sehat jasmani berarti sehat dinamis yaitu sehat yang disertai kemampuan gerak yang dapat memenuhi segala tuntutan gerak bagi keperluan hidup dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi

Meishanda Ilyas Kusuma, 2014

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TERBUKA 1 PASIR JAMBU KABUPATEN BANDUNG DITINJAU DARI AKTIVITAS, GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdodik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Terlebih pendidikan jasmani mempunyai sasaran yang sangat baik yaitu menghasilkan siswa sehat dan unggul masa kini dan masa yang akan datang, meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk masa depan, dan atlet elit untuk menaikan derajat bangsa. Pendidikan jasmani memiliki domain sasaran yaitu kognitif, afektif serta psikomotor, dalam konteks yang luas merupakan pembelajaran dengan sasaran pengenalan dan penguasaan berbagai bentuk kemampuan koordinasi gerak dasar untuk memenuhi pembekalan kepada siswa agar dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak cabang olahraga untuk menjadi sumber bibit olahragawan masa depan.

Penelitian yang penulis lakukan yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung yang ditinjau dari segi aktivitas dan asupan gizi, karena daerah tersebut berada diketinggian $\pm 1500 - 2000$ Mdpl maka perlu diketahui aktivitas yang biasa dilakukan oleh anak-anak pada daerah tersebut. Daerah tersebut memiliki kategori daerah dataran tinggi, seperti yang diungkapkan oleh Popit (2011) menyatakan bahwa ketinggian tempat permukaan bumi merupakan permukaan yang sangat kasar, sebagai buktinya terdapat daerah yang landai dan tinggi. Dapat digolongkan menjadai tiga kategori yaitu

- a. dataran tinggi > 700 Mdpl
- b. dataran menengah 400 Mdpl – 700 Mdpl
- c. dataran rendah < 400 Mdpl

Meishanda Ilyas Kusuma, 2014

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TERBUKA 1 PASIR
JAMBU KABUPATEN BANDUNG DITINJAU DARI AKTIVITAS, GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan berada diketinggian seperti itu peneliti pula meneliti mengenai kadar hemoglobin (Hb) dari siswa tersebut. Apakah dalam keadaan yang baik atau kurang baik kebugaran jasmani serta Hb siswa SMP tersebut. Berkaitan dengan letak daerah sekolah tersebut yang berada pada dataran tinggi dan kita sering menjumpai para atlet yang melakukan *training camp* sering berlatih didataran tinggi, guna memperoleh kapasitas aerobik yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Rika Haryanto bagian ilmu Faal di Fakultas Kedokteran Unika Jaya dalam sebuah situs menjelaskan, bahwa :

Dasar pemikiran mengapa berlatih di ketinggian dapat meningkatkan prestasi, hal ini adalah kapasitas aerobik yaitu keadaan hipoksia. Hipoksia yang terjadi di ketinggian diduga dapat merangsang pembentukan eritrosit sehingga meningkatkan kapasitas angkut oksigen, maka kapasitas aerobik (VO₂ max) meningkat. Tekanan atmosfer berbeda sesuai dengan perbedaan ketinggian suatu tempat. Semakin tinggi suatu tempat dari permukaan, maka akan semakin kecil tekanan atmosfer tersebut.

Maka dengan pernyataan tersebut bahwa dengan berlatih pada daerah dataran tinggi akan meningkatkan kapasitas aerobik serta merangsang pembentukan eritrosit. Untuk itu individu yang berada pada dataran tinggi mempunyai potensi memiliki kebugaran jasmani yang baik serta kapasitas aerobik yang baik pula. Pada penelitian ini penulis mempunyai tujuan untuk memberikan gambaran terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP terbuka 1 Pasirjambu yang ditinjau dari segi aktivitas, gizi dan hemoglobin. Aktivitas serta asupan gizi merupakan penunjang dalam seseorang memiliki kebugaran jasmani. Kaitannya dengan Hemoglobin bahwa dalam pembentukannya memerlukan substansi meliputi asam amino, zat besi, dan zat tembaga. Apabila dalam tubuh kita kekurangan zat besi maka konsentrasi Hemoglobin dalam sel-sel darah merah akan menurun terlebih hal tersebut berdampak pada menurunnya pengangkutan oksigen ke jaringan. Maka daripada itu aktivitas serta gizi yang didalamnya mencakup kadar Hemoglobin merupakan hal penting dalam kebugaran jasmani seseorang. Dalam kehidupan ini seorang manusia tidak terlepas dengan istilah aktivitas. Aktivitas seseorang relative berbeda dengan orang lain, karena aktivitas

Meishanda Ilyas Kusuma, 2014

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TERBUKA 1 PASIR JAMBU KABUPATEN BANDUNG DITINJAU DARI AKTIVITAS, GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dapat digolongkan menjadi tiga golongan. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Aktivitas fisik tersebut diperlukan untuk membakar energi dari dalam tubuh. Aktivitas (kegiatan) fisik biasanya dibagi menjadi tiga golongan menurut Khumaidi (1994), yaitu :

1. Ringan: 75% waktu untuk duduk atau berdiri, 25% waktu untuk berdiri sambil bergerak.
2. Sedang: 40% waktu untuk duduk atau berdiri, 60% waktu untuk melakukan
3. Berat: pekerjaan khusus. 25% waktu untuk duduk dan berdiri, 75% waktu untuk melakukan pekerjaan khusus.

Sangatlah berkaitan antara kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik, asupan gizi dan kadar hemoglobin. Dalam Penelitian ini semoga berguna bagi para pendidik guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswinya serta peningkatan prestasi di daerah tersebut.

B. Rumusan Penelitian

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasir Jambu Kabupaten Bandung?
2. Bagaimanakah aktivitas fisik yang dilakukan siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung pada kesehariannya?
3. Bagaimanakah asupan gizi siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung?
4. Bagaimanakah kadar hemoglobin darah siswa SMP terbuka 1 Pasir Jambu Kabupaten Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk memperoleh gambaran mengenai tingkatan kebugaran jasmani siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung
2. Untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas fisik yang dilakukan siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung dalam kesehariannya
3. Untuk memperoleh gambaran asupan gizi pada siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung
4. Untuk mengetahui Kadar hemoglobin darah siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung.

D. Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi peneliti tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penelitian ini di batasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya meneliti mengenai gambaran kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas, gizi serta kadar Hemoglobin siswa SMP terbuka 1 Pasir Jambu Kabupaten Bandung
2. Penelitian ini meninjau tingkat kebugaran jasmani dari segi aktivitas dan asupan gizi siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung
3. Penelitian ini meneliti pada tingkatan kelas 1 dan 2 yang memiliki umur 13 – 15 tahun pada SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung.

4. Penelitian ini mengambil data asupan gizi dari jumlah asupan karbohidrat, protein, dan lemak yang dikonsumsi sampel. Serta jumlah energi yang didapat dari makanan yang dikonsumsi oleh sampel.
5. Pengambilan data asupan gizi menggunakan cara pemberian angket *record* 2x24 jam (www.repository.usu.ac.id)
6. Pada angket *record* 2x24 jam peneliti mengambil data dari sampel mengenai data asupan gizi yang dikonsumsi sampel selama 2x24 jam terakhir secara umum
7. Pengambilan data sampel untuk aktivitas fisik yang dilakukan maka penelitian ini menggunakan angket aktivitas fisik PAQ-A Kowalski, (2004)
8. Aktivitas fisik pada penelitian ini merupakan semua aktivitas yang dijalankan atau dikerjakan oleh sampel selama satu minggu terakhir.

E. Batasan Istilah

Batasan istilah dimaksudkan untuk membatasi suatu konsep agar tidak terlalu jauh dalam pemahamannya. Batasan istilah bertujuan untuk memberikan kemudahan bagi peneliti dalam melakukan penelitiannya. Adapun batasan istilah pada penelitian ini, sebagai berikut :

a. Tingkat

Menurut kamus besar bahasa Indonesia bahwa tingkat memiliki arti jika dipandang pada tingkat komparatif adalah tingkat yang menyatakan suatu kualitas atau keadaan lebih tinggi atau lebih rendah di hubungan dng titik tertentu

b. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas atau tugas kerja. Menurut Giriwijoyo (2012:21) kebugaran jasmani adalah :” kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi

dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.”

c. Siswa

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

d. Sekolah Menengah Pertama

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah masa remaja awal setelah mereka melalui masa-masa pendidikan Sekolah Dasar. Remaja awal ini berkisar antara umur 10-14 tahun.

e. Aktivitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, aktivitas artinya adalah “kegiatan atau keaktifan”. W.J.S. Poewadarminto menjelaskan aktivitas sebagai suatu kegiatan atau kesibukan. S. Nasution menambahkan bahwa aktivitas merupakan “keaktifan jasmani dan rohani dan kedua-keduanya harus dihubungkan”.

f. Gizi

Matjan (2010: 68) menyatakan bahwa “Secara sederhana gizi dapat dikatakan sebagai makanan untuk menjamin kelangsungan hidup, memelihara kesehatan dan menjamin kemampuan kerja khususnya kerja fisik.”

g. Hemoglobin

Merupakan molekul protein di dalam sel darah merah yang bergabung dengan oksigen dan karbon dioksida untuk diangkut melalui sistem peredaran darah ke tisu-tisu dalam badan. Ion besi dalam bentuk Fe^{+2} dalam hemoglobin memberikan warna merah pada darah.

F. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari analisa terhadap data-data yang diperoleh dari lapangan diharapkan dapat bermanfaat dan membawa kepada suatu indikator yang

Meishanda Ilyas Kusuma, 2014

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TERBUKA 1 PASIR JAMBU KABUPATEN BANDUNG DITINJAU DARI AKTIVITAS, GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menjadikan suatu gambaran tingkat kebugaran jasmani dan sebagai upaya untuk peningkatan sumber daya manusia di daerah tersebut. Menghasilkan suatu pandangan bahwa pendidikan jasmani pada lembaga pendidikan merupakan hal penting untuk menjadikan sumber daya manusia yang berkualitas.

b. Manfaat Praktis

Bagi para tenaga kependidikan jasmani dan pelatih olahraga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung. Sebagai upaya peningkatan sumber daya manusia dalam peningkatan prestasi di daerah tersebut.

G. STRUKTUR ORGANISASI PENELITIAN

Agar suatu penelitian terancang dan berjalan dengan baik, maka perlu suatu penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkan sebagai berikut :

- BAB I memuat mengenai pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, batasan istilah, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian
- BAB II menerangkan mengenai konsep, teori dan pendapat para ahli terkait dengan masalah tersebut
- BAB III berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian yang digunakan serta komponen-komponen yang meliputi populasi dan sample, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan tes, teknik pengumpulan data, dan analisis data.
- BAB IV pembahasan mengenai hasil temuan dalam penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan suatu temuan yang berkaitan dengan penelitian
- BAB V menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan pada penelitian