

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sadar atau tidaknya kebugaran jasmani itu merupakan kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kegiatan manusia. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam kegiatan sehari – hari sangat banyak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh orang dewasa berbeda dengan kebutuhan kebugaran jasmani anak remaja, berbeda pula dengan kebugaran jasmani anak – anak. Menurut Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda yang di kutip dari buku Nurhasan (2007: 98) “*physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Maka kebutuhan kebugaran jasmani akan berbeda antara anak-anak, remaja, dan dewasa, dikarenakan pekerjaan yang dilakukan dalam sehari-hari.

Dr Andrew Murray mengatakan, “*We want to communicate a clear and simple message that activity is good for everyone, and it’s especially good for kids. We’re recommending that kids get at least 60 minutes of activity every single day*” (<http://local.stv.tv/edinburgh/>). Yang artinya kami ingin menyampaikan pesan yang jelas dan sederhana bahwa aktivitas baik bagi semua orang, dan khususnya untuk anak-anak. Kami memberitahukan bahwa anak-anak mendapatkan setidaknya 60 menit untuk melakukan aktivitas setiap hari.

Pengertian yang dijelaskan di atas penulis dapat menyimpulkan, bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia terutama menjaga kebugaran jasmani tersebut. Karena memiliki kebugaran jasmani yang baik tubuh dapat melakukan kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sebelum datang tugas yang lainnya dan tugas yang sama pada esok harinya. Serta untuk menjaga kebugaran jasmani khususnya anak – anak agar mendapatkan setidaknya 60 menit untuk melakukan aktivitas agar kebugaran jasmani nya dapat terjaga.

Berarti pentingnya kebugaran jasmani dimiliki setiap orang melakukan aktivitas fisik setiap hari, sedangkan kebugaran jasmani itu sendiri dituli. Menurut Santosa Giriwijoyo (2007:23) bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuh terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi denan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat melakukan aktivitas lainnya. Contohnya, seorang anak yang setiap hari belajar, bermain, dan membantu orang tua, maka ia harus memiliki daya tahan yang kuat agar dapat melakukan semua kegiata sehari – hari dan tidak akan merasakan kelelahan yang berarti. Telah dijelaskan oleh Menurut Djoko Pekik Irianto (<http://nikomargadana.blogspot.com>) “Kebugaran fisik (physical fitness) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Aktivitas sehari – hari antara anak – anak di desa berbeda dengan anak – anak di kota. Alam perdesaan yang masih asli seperti pergunungan, sungai, sawah, bukit-bukit akan mempengaruhi aktivitas yang dilakukan penduduk termasuk anak – anak. Daerah perkotaan sudah banyak mengalami perubahan disana sini yang menyebabkan lahan untuk melakukan aktivitas bagi penduduk kota khususnya untuk anak- anak bermain sudah berkurang yang diganti oleh pusat-pusat perbelanjaan, kantor-kantor serta bangunan lainnya. Akibat dari banyaknya bangunan – bangunan aktivitas fisik jarang dilakukan oleh pemuda, khususnya anak – anak yang ingin bermain untuk menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, anak – anak malas beraktivitas diluar rumah dan kebanyakan bermain computer dan PS (*Play Stations*).

Faktor lain nya yang membedakan anak – anak di desa dan dikota adalah orang tua. Karena orang tua di kota lebih senang mengantarkan anak nya dengan

menggunakan mobil atau sepeda motor untuk berangkat dan pulang sekolah, oleh sebab itu melakukan aktivitas fisik khususnya jalan kaki, ini salah satu penyebab anak mengalami kelebihan berat badan (gemuk) dan males. Sedangkan di desa, anak – anak berangkat dan pulang sekolah akan berjalan bersama teman – temannya, secara tidak langsung mereka melakukan aktivitas fisik khususnya jalan kaki.

Desa merupakan suatu tempat atau daerah dimana penduduk berkumpul dan hidup bersama dimana mereka dapat menggunakan lingkungan setempat untuk mempertahankan, melangsungkan, dan mengembangkan kehidupan mereka. Dimana alam desa asli seperti pergunungan, sungai, sawah, bukit-bukit dan masih banyak lapangan untuk anak-anak bermain dan melakukan aktivitas fisik serta masih belum terjamak oleh pembangunan. Selain itu juga kegiatan pekerjaan rumah masih dilakukan sendiri oleh anak-anak tanpa bantuan pembantu.

Sedangkan kota merupakan daerah permukiman yang terdiri atas bangunan rumah yang merupakan kesatuan tempat tinggal dari berbagai lapisan masyarakat. Atau daerah pemusatan penduduk dengan kepadatan tinggi serta fasilitas modern dan sebagian besar penduduknya bekerja di luar pertanian atau disebut diperkantorn. Dimana di kota lingkungan nya sudah jarang ada lapangan untuk anak – anak bermain dan melakukan aktivitas fisik, serta anak – anak yang tinggal di kota pun sudah tidak melakukan permainan yang menggunakan aktivitas fisik. Serta pekerjaan – pekerjaan yang seharusnya dilakukan sendiri sebagian besar dilakukan oleh pembantu yang mengakibatkan anak – anak tersebut kurang melakukan aktivitas gerak dan aktivitas fisik.

Selain perbedaan aktivitas anak – anak di desa dan di kota berbeda, ada juga faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani nya yaitu faktor gaya hidupnya. Gaya hidup dikota sangat serba instan contohnya seperti makanan yang dikonsumsi anak – anak. Sedangkan di desa makanan yang dikonsumsi masih memerlukan bahan masak yang jauh dari makanan instan.

Penjelasan di atas sudah dijabarkan bahwa teknik kondisioning sangat penting diberikan untuk anak – anak, agar mereka dapat melakukan aktivitas nya tanpa mendapatkan kelelahan yang berarti dan keesokan harinya dapat melakukan aktifitas lagi. Tetapi kendala yang dihadapi dalam menjaga kebugaran jasmani adalah kurangnya minat anak – anak untuk menjaga atau melatih kebugaran jasmani yang bertempat tinggal di kota , sedangkan didesa banyak sekali lapangan yang kosong untuk melakukan aktivitas fisik dan minta anak – anak di desa untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani sangat semangat. Selain dari melakukan aktivitas kebugaran jasmani faktor gaya hidup pun akan mempengaruhi fisik anak – anak. Khususnya untuk anak – anak sebagai salah satu faktor penting untuk masa depan.

Kesimpulan dari penjabaran diatas bahwa anak yang tinggal dikota jarang melakukan aktivitas fisik dan gaya hidup nya serba *modern*, apakah mereka memiliki kebugaran jasmani yang baik?. Sedangkan di desa anak selalu melakukan aktivitas fisik dan gaya hidup nya belum *modern*, apakah mereka memiliki kebugaran jasmani yang baik?.Maka penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang Profil Kebugaran Jasmani Siswa SD Kelas V Di Kota dan SD Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal Fitness.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka penulis mencoba mengemukakan suatu permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu:

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani (daya tahan) siswaSD kelas V di kota ?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani (daya tahan) siswa SD kelas V di desa?
3. Sejauh mana pengaruh gaya hidup siswa kota kaitannya dengan terhadap profil Anatomical fitness siswa?
4. Sejauh mana pengaruh gaya hidup siswa desa kaitannya dengan terhadap profil Anatomical fitness siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas, maka penulis menentukan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan ini adalah:

1. Untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa (daya tahan) SD kelas V di kota
2. Untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa (daya tahan) SD kelas V di desa
3. Mengetahui pengaruh pola hidup siswa kota kaitannya dengan terhadap profil Anatomical fitness siswa
4. Mengetahui pengaruh pola hidup siswa desa kaitannya dengan terhadap profil Anatomical fitness siswa

D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai profil kebugaran jasmani siswa kelas V (usia 10 – 12 tahun) di perdesaan dan perkotaan, yang manfaatnya diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat menambah pemahaman memelihara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani di kota dan di desa.
 - b. Informasi dan masukan bagi lembaga pendidikan khususnya FPOK dalam kaitannya dengan upaya menanggulangi kebugaran jasmani anak di desa dan di kota.

2. Secara Praktis

Sebagai bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain untuk meneliti masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Serta dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu dan teknologi, khususnya disiplin ilmu yang disajikan dalam penelitian ini

E. Definisi Operasional/ Penjelasan Istilah

Untuk menghindari interpretasi yang salah dalam penelitian ini, ada beberapa istilah yang harus diberikan penjelasan antara lain:

1. Profil adalah grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal – hal khusus
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas fisik sehari – hari dengan mudah tanpa merasa lebih cepat lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu – waktu dapat digunakan, menurut Sadoso .S. (<http://nikomargadana.blogspot.com>). Dalam penelitian ini yang dimaksud kebugaran jasman adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak SD kelas V.
3. Kota adalah daerah permukiman yang terdiri atas bangunan rumah yang merupakan kesatuan tempat tinggal dari berbagai lapisan masyarakat. Atau kota adalah daerah pemusatan penduduk dengan kepadatan tinggi serta fasilitas modern dan sebagian besar penduduknya bekerja di luar pertanian. Dalam penelitian ini yang dimaksud kota adalah daerah yang tingkat kepadatan penduduknya tinggi atau tidak ada lahan untuk melakukan aktivitas gerak dan fisik, serta fasilitas yang tersedia sudah modern.
4. Desa adalah kesatuan wilayah yang dihuni oleh sejumlah keluarga yang mempunyai system pemerintahan sendiri (dikepalai oleh seorang kepala desa). Dalam penelitian ini yang dimaksud desa adalah daerah yang tingkat kepadatan penduduknya rendah atau masih banyak lahan untuk melakukan aktivitas gerak dan fisik
5. Siswa adalah subjek penelitian yang memiliki kedudukan dan peranan sangat penting dalam pendidikan. Dalam penelitian ini yang dimaksud siswa adalah

subjek penelitian yang berkedudukan di SD kelas V yang bertempat di desa dan kota.

6. SD kelas V (usia 10 – 12) adalah masa sesudah pertengahan masa anak besar. Dalam penelitian ini SD kelas V adalah anak – anak atau siswa yang sudah banyak melakukan aktivitas gerak dan fisik di luar sekolah, serta dapat membantu orang tuanya.
7. Anatomical Fitness menurut Santoso (2007:19), Anatomical fitness adalah hal yang berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat anatomis yaitu tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai bagian badan.
8. Gaya hidup menurut Kotler yang di kutip di (dwiyulianingtias.blogspot.com) adalah pola hidup seseorang di dunia yang ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya.