

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sudah mengenal aktivitas fisik sejak dahulu kala seperti berlari, berenang, berburu, dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa manusia pada saat itu tidak terlepas olahraga. Olahraga pada dasarnya adalah bergerak, bergerak untuk melakukan aktivitas sehari-hari demi memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan bagi manusia. Dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, rekreasi, maupun pendidikan. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia bab VI pasal 17 Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang menjelaskan bahwa “ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi”. Artinya olahraga sebagai sarana untuk menaungi aktifitas fisik atau jasmani baik itu untuk kepentingan pendidikan, rekreasi maupun prestasi.

Olahraga telah berkembang dengan pesat dewasa ini. Terbukti dengan antusiasme masyarakat untuk terlibat dalam hal keolahragaan, karena masyarakat saat ini sudah sadar akan kepentingan kesehatan jasmani dan program pemerintah yang memudahkan masyarakat untuk mendapatkan akses untuk berolahraga. Untuk meningkatkan potensi dan membudayakan keterlibatan masyarakat dalam setiap kegiatan atau aktivitas yang bersifat fisik bisa berbentuk permainan, perlombaaan atau kegiatan jasmani yang intensif dengan berlandaskan pendidikan, rekreasi, prestasi dan kesehatan. Menurut WHO (dalam Mutohir, 2007. hlm.14) mengemukakan bahwa “Olahraga menggunakan istilah *physical activity* yaitu segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari, termasuk bekerja, rekreasi, latihan dan aktivitas olahraga”. Berdasarkan pendapat ini dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh siapapun.

Dalam beberapa tahun terakhir seiring berkembangnya zaman modern tujuan manusia untuk berolahraga menjadi berbeda-beda sesuai dengan kebutuhannya. Dalam masyarakat modern olahraga merupakan salah satu bentuk

Banyu Nugraha, 2015

PERBANDINGAN PENGARUH LETAK GEOGRAFIS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISIWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN, PEDESAAN DAN DAERAH TRANSISI DI KABUPATEN BOGOR

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

sarana rekreasi karena bisa dilakukan oleh siapapun itu, tidak mengenal batasan usia, jenis kelamin, pangkat dan sebagainya. Salah satu tujuan utama manusia untuk berolahraga yaitu dengan mencari pengalaman aktivitas jasmani untuk mengurangi kejenuhan yang dialami oleh tubuh. Setiap orang memiliki rutinitas masing-masing yang beragam dengan spesifikasi yang berbeda-beda. Dikarenakan keberagamannya itulah yang membuat kebugaran jasmani sangat menentukan kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari segala kegiatan yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti disini mempunyai arti dimana bila seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas fisik, masih mempunyai cukup tenaga untuk melanjutkan kegiatan-kegiatan lainnya yang mendadak. Kebugaran jasmani 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 Giriwijoyo (2007. hlm. 43) menyatakan bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cepat dan efisien tanpa rasa lelah 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 mudah tanpa merasakan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam hidup manusia yang sangat diperlukan, agar segala sesuatu aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik

secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja secara optimal, produktif dan efisien dan belajar menjadi lebih bersemangat.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang aktif dalam melakukan pembangunan.

Pada dewasa ini baru disadari betapa pentingnya aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani. Dalam kehidupan modern ini manusia dikelilingi oleh perangkat-perangkat teknologi yang diciptakan agar hidup serba mudah dan praktis tanpa memerlukan kerja dan gerak yang lebih banyak. Melihat perkembangan zaman kehidupan manusia tidak bisa dipisahkan dari kebutuhan akan kegiatan yang dinamakan olahraga. Olahraga berperan penting dalam mewujudkan kehidupan manusia yang sehat jasmani dan rohani, disamping itu olahraga bisa dijadikan sebagai alat untuk memupuk perpaduan antara manusia dengan cara silaturahmi. Pada saat ini olahraga sudah menjadi budaya meliputi aspek ekonomi, pendidikan dan sosial yang tidak hanya berfungsi semata-mata sebagai permainan dan pengisi waktu luang.

Sekolah merupakan lembaga dengan organisasi yang tersusun rapi, segala kegiatannya sudah direncanakan dan diatur dengan kurikulum. Sehingga sekolah sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup dan cita-cita dapat tercapai. Hal ini berlaku pula pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Kebugaran jasmani dilingkungan sekolah perlu dibina dan ditingkatkan untuk tercapai proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang kebugaran jasmaninya baik

maka tugas sekolah dapat dilaksanakan dengan baik pula, sebagaimana yang dikemukakan oleh Beltasar (2012. hlm. 29) menyebutkan bahwa :

Seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani aktivitas fisik sehari-hari tanpa ada keluhan dan kelelahan yang berarti. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan, oleh karena tuntutan pekerjaan yang meminta aktivitas jasmani tidak dapat terpenuhi, dan ini sudah tentu berpengaruh dengan tingkat produktivitasnya.

Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dasar harus benar-benar mendapat perhatian yang intensif. Hal ini perlu dilakukan karena status kebugaran jasmani yang baik pada siswa sekolah dasar merupakan modal awal pencapaian status kebugaran jasmani selanjutnya, selain itu siswa sekolah dasar juga masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa setiap harinya. Pemantauan perkembangan kebugaran jasmani juga sangat penting untuk dilakukan, karena hasil pemantauan ini dapat dipakai sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran jasmani oleh seorang guru pendidikan jasmani di sekolah.

Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh setiap orang, termasuk anak usia sekolah mulai taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah lanjutan tingkat pertama dan atas bahkan perguruan tinggi karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama dibandingkan dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih rendah. Kebugaran jasmani hendaknya diterapkan sejak anak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Disebutkan dalam SK.

Banyu Nugraha, 2015

PERBANDINGAN PENGARUH LETAK GEOGRAFIS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISIWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN, PEDESAAN DAN DAERAH TRANSISI DI KABUPATEN BOGOR

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

Mendikbud 413/U/1987 (dalam Harsuki, 2003. hlm. 47) dikemukakan bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik”.

Sekolah dasar pada saat ini telah banyak dijumpai di berbagai penjuru wilayah. Tidak hanya di kota, pembangunan sekolah dasar terus dilakukan pemerintah hingga pelosok desa bahkan daerah yang sulit untuk dijangkau seperti daerah pelosok atau pedesaan. Hal tersebut dilakukan agar proses pendidikan dapat berjalan dengan lancar dan siswa usia sekolah dasar tidak lagi merasa kelelahan dalam mengikuti proses pembelajaran karena jauhnya sekolah dari tempat tinggal mereka. Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengetahui apakah dengan perbedaan keadaan wilayah, tingkat kebugaran jasmani mereka pun berbeda, karena dengan perbedaan letak wilayah maka karakteristik anak pun menjadi berbeda.

Siswa sekolah dasar di daerah perkotaan pola makan dan kandungan gizi lebih diperhatikan, namun mereka cenderung kurang bergerak karena keterbatasan waktu dan tempat. Pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi juga membawa dampak yang kurang baik bagi anak-anak di daerah perkotaan, mereka lebih akrab dengan teknologi canggih, aneka permainan modern telah menggantikan permainan-permainan tradisional yang sebenarnya lebih melibatkan fisik, hal ini dapat menyebabkan anak kurang gerak (hipokinetik) dan dapat menimbulkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut tentunya tidak berlaku bagi mereka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau ikut dalam klub olahraga di luar kegiatan sekolah.

Hal tersebut berbeda dengan keadaan anak-anak di daerah pedesaan. Mereka lebih bebas bergerak karena luasnya ruang dan keadaan alam yang mendukung. Dalam bermain mereka masih menggunakan permainan-permainan tradisional karena tidak adanya biaya untuk membeli alat-alat permainan modern, anak-anak pedesaan juga masih familiar dengan rutinitas sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki untuk berangkat sekolah, dan masih banyak aktivitas fisik yang menuntut mereka untuk aktif bergerak.

Banyu Nugraha, 2015

PERBANDINGAN PENGARUH LETAK GEOGRAFIS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISIWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN, PEDESAAN DAN DAERAH TRANSISI DI KABUPATEN BOGOR

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

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas dalam penelitian ini penulis ingin mengadakan suatu penelitian, yaitu dengan membandingkan tingkat kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar yang berada di daerah perkotaan dengan tingkat kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar di daerah pedesaan serta anak-anak sekolah dasar di daerah transisi di Kabupaten Bogor. Penulis juga ingin mengetahui apakah perbedaan letak wilayah tersebut mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka juga berbeda karena idealnya mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama, selain mereka dari jenjang usia yang sama di sekolah mereka juga telah diajarkan pendidikan jasmani sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut. Sehingga penulis mengangkat judul sesuai penjelasan tersebut yaitu “Perbandingan pengaruh letak geografis terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di perkotaan, pedesaan dan daerah transisi di kabupaten bogor”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah pada penelitian ini, agar terarah pada sasaran penelitian maka penelitian ini perlu dirumuskan permasalahannya. Adapun rumusan masalah pada permasalahan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang berada di daerah perkotaan.
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang berada di daerah pedesaan.
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang berada di daerah transisi.
4. Adakah perbedaan kebugaran jasmani antara siswa sekolah dasar di perkotaan, di pedesaan dan di daerah transisi di Kabupaten Bogor.

C. Tujuan Masalah Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

Banyu Nugraha, 2015

PERBANDINGAN PENGARUH LETAK GEOGRAFIS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISIWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN, PEDESAAN DAN DAERAH TRANSISI DI KABUPATEN BOGOR

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

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang berada di daerah perkotaan.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang berada di daerah pedesaan.
3. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang berada di daerah transisi.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah dasar di perkotaan, di pedesaan dan di daerah transisi di Kabupaten Bogor.

D. Manfaat Masalah Penelitian

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang berada di perkotaan, di pedesaan dan di daerah transisi di Kabupaten Bogor maka dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritik

Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di perkotaan, di pedesaan dan di daerah transisi di Kabupaten Bogor, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun prestasi cabang olahraga.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan akan mendorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa pada kehidupan yang lebih baik.
 - b. Bagi guru, sebagai sarana untuk mengevaluasi ketuntasan tugas mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
 - c. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program sekolah kedepannya.
 - d. Bagi pembaca, sebagai informasi bahwa kebugaran jasmani siswa perlu mendapat perhatian dari semua pihak yang terkait.

- e. Bagi peneliti, dapat dijadikan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

E. Struktur Organisasi 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 :
 - a. Latar Belakang.
 - b. Perumusan Masalah.
 - c. Tujuan Penelitian.
 - d. Manfaat Penelitian.
 - e. Struktur Organisasi Skripsi.
2. Bab II tentang kajian pustaka
3. Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya :
 - a. Desain Penelitian.
 - b. Partisipan.
 - c. Populasi dan Sampel.
 - d. Instrument Penelitian.
 - e. Prosedur Penelitian.
 - f. Analisis Data.
4. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan.
5. Bab V tentang kesimpulan dan saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.