

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembangunan manusia yang sehat jasmani, rohani, dan sosial, berbudi pekerti luhur dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Secara umum dapat dipahami bahwa dalam membangun sebuah negara yang kuat diperlukan manusia yang sehat, baik jasmaninya, rohaninya maupun sosialnya. Untuk mencapai sasaran tersebut, diperlukan kondisi fisik, psikis dan sosial yang baik. Melalui kondisi fisik, psikis dan sosial yang baik diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pembangunan bangsa. Kemajuan teknologi dewasa ini turut mempengaruhi gaya hidup sebagian masyarakat termasuk anak sekolah menengah pertama. Di bidang transportasi, terlihat semakin sedikit anak yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki atau bersepeda. Jika berada di gedung bertingkat, cenderung memilih menggunakan lift atau eskalator dari pada melalui tangga, waktu luang lebih sering diisi dengan menonton televisi dan bermain komputer atau video games, dan berolahraga hanya dilakukan pada saat pelajaran olahraga. Hal inilah yang menyebabkan budaya kurang gerak sehingga kondisi jasmanipun kurang bugar, belum lagi pola konsumsi yang tidak memperhatikan gizi yang seimbang.

Dalam aplikasi olahraga di masyarakat, anak-anak yang pada masa kecilnya kurang memiliki pengalaman gerak yang luas, akan mendapatkan hambatan dalam menerapkan kemampuan keterampilan olahraganya di lingkungan masyarakat, hal ini akan menghambat proses adaptasi dengan lingkungan sosialnya. Orang yang memiliki keterbatasan gerak dasarnya akan mengalami banyak kesulitan dalam menjalani kehidupannya, bila dihadapkan dengan pekerjaan-pekerjaan yang menuntut keterampilan gerak yang cukup rumit. Kebiasaan hidup dengan selalu melakukan aktivitas fisik harus dilakukan dimulaisejak anak-anak untuk mendorong dan menyadarkan peserta didik, pendidik dan orang tua untuk hidup aktif melalui

Benny Arief Prayoga, 2015

**PERBANDINGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI DAERAH PESISIR PANTAI
DENGAN DI DAERAH PEGUNUNGAN DI KABUPATEN SUBANG**

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

berbagai kegiatan aktivitas fisik dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia pada umumnya.

Proses pembiasaan itu harus terus didorong guna memberikan kesempatan kepada anak dalam menggunakan segala kesempatan yang dimilikinya untuk melakukan berbagai macam gerak. Seiring dengan bertambahnya usia, anak dapat merasakan bahwa mengisi waktu mereka dengan beraktivitas adalah suatu tantangan yang tidak mudah. Hal itu disebabkan semakin meningkatnya tuntutan dari sekolah dengan memberikan pekerjaan rumah yang banyak sehingga menyita waktu anak, perasaan anak bahwa mereka tidak olahraga, disamping itu tidak ada contoh/teladan yang aktif, dan perhatian keluarga yang kurang karena sibuk bekerja padahal produktivitas kerja dengan aktivitas fisik akan membuat anak menjadi bugar sekaligus menunjang anak menjadi berprestasi. Menurut Santosa Giriwijoyo (2007, hlm. 79) bahwa:

Aktivitas fisik anak seperti bermain dan berolahraga akan berdampak positif pada kebugaran fisiknya. Anak yang berolahraga seyogyanya adalah atlet masa depan. Oleh karena itu, sangatlah penting memberi pengalaman olahraga kepada anak sehingga ia terus melakukan olahraga sepanjang usia sekolah sampai usia dewasanya.

Berkaitan dengan itu, olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas (Undang-Undang Keolahragaan No.3,2005, hlm. 52). Selanjutnya dikatakan bahwa gerakan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta upaya prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa sesuai dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional yang berkelanjutan (Undang-Undang Keolahragaan No.3, 2005, hlm. 56).

Dengan demikian kegiatan olahraga harus dilakukan sejak dini yaitu pada anak usia Sekolah Dasar dan berkelanjutan pada Sekolah Menengah Pertama dan Atas. Hal ini sesuai dengan pendapat (*Michele Dell Pruet, Jeniffer Caputo, dan Tara Perry* 2008) menyatakan bahwa, *physical activity habits developed early in life may persist into adulthood, adequate participation in physical activity during childhood*

and adolescence are critical to the prevention of chronic disease late in life". Artinya kebiasaan aktivitas fisik yang dikembangkan di waktu muda yang terus terbawa ke masa kedewasaan, keikutsertaan yang cukup dalam aktivitas fisik selama masa kanak-kanak dan masa remaja adalah masalah yang kritis bagi upaya pencegahan dari penyakit kronis di kemudian hari. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sejak dini sangat bermanfaat bagi setiap anak sebagai investasi jangka panjang termasuk dalam mencegah berbagai penyakit terutama penyakit jantung dan paru-paru karena kurang gerak.

Kesempatan untuk melakukan aktivitas jasmani di sekolah terbuka melalui Pendidikan Jasmani, sehingga aktivitas fisik di sekolah masih dirasakan kurang dan perlu dilakukan diluar jam sekolah. Hal ini dikarenakan sangat minimnya kesempatan yang dimiliki anak untuk beraktivitas jasmani di sekolah. Anak yang pada masa kecilnya kurang memiliki pengalaman gerak yang luas, akan mendapatkan hambatan dalam menerapkan kemampuan keterampilan olahraganya di lingkungan masyarakat. *Pate, McClenaghan dan Rotella* yang diterjemahkan Kasiyo Dwijowinoto (1993, hlm. 198) mengatakan bahwa "Anak-anak yang kurang berkesempatan untuk lebih awal berpartisipasi dalam pengalaman bermain cenderung akan mengalami kesulitan untuk mempelajari penampilan motorik dengan tingkat yang lebih sulit".

Aktivitas fisik berupa bermain dan bergerak yang dikemas sedemikian rupa akan memberikan berbagai nilai-nilai sosial yang dapat terinternalisasi dalam kepribadian anak. Pemberian pengalaman konkrit dalam kegiatan bergerak dan bermain dalam lingkungan tempat tinggal anak, berbagai nilai-nilai sosial dapat diadopsi dalam kehidupan anak. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2005, hlm. 430) bahwa: "Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting, bukan saja untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, tetapi juga untuk perkembangan mental yang sehat".

Implikasi penting dari pernyataan tersebut ialah orang tua atau pendidik perlu menyadari pentingnya pemberian kesempatan yang cukup bagi anak untuk bergerak

dan memberikan bimbingan kepada anak untuk memanfaatkan kesempatan tersebut dengan berbagai aktivitas fisik. Untuk memenuhi aspek tersebut, diperlukan pembinaan terhadap anak sejak dini secara terencana dan menyeluruh di seluruh wilayah Indonesia tanpa melihat perbedaan letak geografis suatu daerah. Keadaan alam suatu daerah menjadi kendala dalam mendapatkan kesempatan melakukan aktivitas fisik dalam mengembangkan potensi olahraga yang dimiliki anak sekolah, ditambah lagi dengan kurangnya sarana dan prasarana olahraga, baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Keadaan lingkungan ini akan mengurangi kesempatan bagi anak dalam melakukan aktivitas jasmani yang berdampak terhadap tingkat kebugaran jasmani anak. Keberadaan anak Sekolah Menengah Pertama yang terletak di daerah pesisir dan daerah pegunungan ditentukan pula oleh kondisi lingkungan.

Akan tetapi, karakteristik geografis dan kekhasan lingkungan alam suatu daerah dapat pula memberikan keuntungan atau dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk pembinaan atau aktivitas fisik anak-anak Sekolah Menengah Pertama di daerah pesisir dan daerah pegunungan. Aktivitas fisik anak baik di sekolah maupun di luar sekolah di daerah pesisir tidak terlepas dari kondisi pantai, bila keadaan air surut mereka bermain di pasir pantai seperti lari, sepakbola, bermain olahraga tradisional dan aktivitas lainnya. Sebaliknya bila air pasang mereka lomba mendayung perahu, berenang, lompat dan salto kedalam air. Disamping kegiatan tersebut anak-anak sering membantu orang tua mereka pergi memancing dengan mendayung perahu, sehingga keseharian mereka penuh dengan aktivitas fisik. Anak-anak SMP pesisir pantai umumnya pergi dan pulang dari sekolah dengan berjalan kaki, jauh dan dekat bagi mereka bukan masalah. Bahkan, berjalan kaki tanpa alas kaki sudah merupakan kebiasaan secara turun temurun. Sebagian besar jarak antara rumah dan sekolah tidak terlalu jauh karena sebagian besar Sekolah Menengah Pertama dibangun di dekat pemukiman penduduk. Selain membantu orang tua, anak-anak Sekolah Menengah Pertama daerah pesisir memanfaatkan lingkungan tempat bermukim mereka yang sebagian besar daerah pantai yang berpasir untuk digunakan untuk bermain.

Kegiatan bermain sejak di sekolah sudah dilakukan baik ketika waktu istirahat maupun ketika tidak ada guru yang mengajar. Dari hasil pengamatan peneliti, para siswa sering memainkan berbagai jenis permainan seperti main hadang, bentengan, main tali untuk anak perempuan, main bola dan kejar-kejaran. Suasana bermain ini dilakukan dengan penuh kegembiraan dan keceriaan. Sepulang sekolah bila mereka tidak lagi membantu orang tua, biasanya kegiatan bermain di sekolah pada pagi hari, dilanjutkan pada sore hari hingga menjelang malam dan biasanya mereka berhenti bermain ketika dipanggil orang tua mereka kembali ke rumah. Kegiatan itu dilakukan biasanya hanya dengan menggunakan celana pendek bagi anak laki-laki, sementara anak perempuan menggunakan baju dan celana pendek. Namun demikian, sering kali pada permainan tertentu kegiatan bermain ini dilakukan secara bersama-sama dan tidak membedakan jenis kelamin. Anak-anak daerah pesisir jarang terkena penyakit meskipun berada di alam terbuka berjam-jam dan diterpa kencangnya angin laut yang menerpa pantai. Tak kalah pentingnya adalah konsumsi makanan anak pesisir pantai berupa ikan yang masih sangat segar dapat pula menjadi alasan tingkat kebugaran fisik mereka.

Aktivitas fisik anak pegunungan juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungannya, seperti tanahnya yang tidak rata atau berbukit-bukit sehingga ketika berjalan anak pegunungan cenderung mengerahkan tenaga yang lebih besar ketika menempuh jalan yang menanjak dan menurun. Kegiatan bermain anak pegunungan dilakukan pada daerah yang rata meskipun sempit, namun tetap digunakan seperti sepakbola mini, bola voli dan kegiatan olahraga tradisional yang lain. Di samping itu, anak pegunungan sering membantu orang tua pergi ke kebun atau ke hutan mencari kayu bakar dan berburu.

Kondisi lingkungan tempat tinggal anak sekolah akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan dasar mereka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (1988, hlm. 367) bahwa “Perkembangan dan penguasaan keterampilan gerak pada umumnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial budaya”. Berdasarkan analisis data kebugaran yang dikumpulkan pada SDI (Sport Development Indeks) tahun 2006 menunjukkan bahwa 37,40 % masuk kategori

kurang sekali, 43,90% kurang, 13,55 % sedang, hanya 5,15 % masuk kategori baik dan baik sekali. (Toho Cholik dan Ali Maksum; 2007, hlm. 52).

Berdasarkan data tersebut kesegaran jasmani perlu ditingkatkan dengan membiasakan berolahraga pada anak khususnya anak SMP. Secara naluri anak-anak cenderung selalu aktif bergerak, mereka bergerak didasari rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Aktivitas motorik anak akan tumbuh seiring proses tumbuh kembang yang harus mereka dilalui. Dengan memberikan waktu bagi anak untuk bergerak dan bermain anak akan memperoleh kebugaran jasmani. Aktivitas gerak jalan terdapat indikator yang menunjukkan adanya hubungan yang penting antara kebugaran fisik dengan tingkat aktivitas fisik pada anak-anak dan anak remaja. Meskipun tingkatan kebugaran individu adalah suatu hal penting yang menghubungkan aktivitas fisik.

Dengan demikian penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui sejauh mana perbedaan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani anak sekolah di daerah pesisir pantai dengan pegunungan di Kabupaten Subang yang menduduki kelas VIII dengan rentang umur 13 tahun sampai 15 tahun. Dipilihnya anak usia 13 tahun sampai 15 tahun karena tingkat pertumbuhan dan perkembangan mereka belum berbeda jauh, di samping itu tingkat umur anak pada tiap kelas berbeda. Dengan pemilihan berdasarkan umur ini akan memberikan gambaran secara utuh tingkat kebugaran jasmani anak-anak di SMP. Sedangkan dipilihnya Kabupaten Subang, sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu daerah yang memiliki wilayah pesisir dan pegunungan yang luas serta banyaknya sekolah yang didirikan di daerah sepanjang pesisir pantai. Dengan demikian timbul dugaan bahwa tingkat kebugaran jasmani anaksekolah akan dipengaruhi oleh aktivitas jasmani dengan dukungan keadaan lingkungan alam di mana mereka beraktivitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan antara aktivitas fisik siswa di daerah pesisir pantai dengan di daerah pegunungan di kabupaten subang ?
2. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa di daerah pesisir pantai dengan di daerah pegunungan di kabupaten subang ?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara aktivitas fisik siswa di daerah pesisir pantai dengan di daerah pegunungan di kabupaten subang.
2. Untuk mengetahui Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa di daerah pesisir pantai dengan di daerah pegunungan di kabupaten subang.

D. Manfaat Penelitian

1. Jika hasil penelitian ini terbukti bahwa aktivitas fisik yang baik memiliki dampak yang menguntungkan bagi tingkat kebugaran jasmani anak sekolah menengah pertama yang berada di daerah pesisir dan daerah pegunungan, maka perlu diberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik bagi anak dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sebaliknya jika aktivitas fisik yang dilakukan anak berdampak negatif atau merugikan anak dalam kebugaran jasmaninya, maka harus benar-benar dipahami orang tua dan membatasi aktivitas fisik yang dilakukan anak agar tidak merugikan tingkat kebugaran jasmani anak sekolah menengah pertama.
2. Jika kondisi lingkungan tempat tinggal berdampak positif terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah, maka perlu memberikan rekomendasi baik kepada pemerintah, guru, masyarakat atau orang tua untuk menyediakan lapangan atau fasilitas yang memungkinkan anak untuk beraktivitas secara leluasa untuk memacu tingkat kebugaran jasmaninya.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengambilan kebijakan para *stake holder* yang memiliki kompetensi dalam masalah kebugaran jasmani terutama terutama anak sekolah usia 13 sampai 15 tahun.

E. Struktur Organisasi Skripsi

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

BAB I Pendahuluan

Bab ini memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian, dan struktur organisasi.

BAB II Kajian pustaka/landasan teoritis

Bab ini memaparkan tentang Implementasi aktivitas fisik/jasmani terhadap kebugaran jasmani, pedoman aktivitas untuk anak sekolah menengah pertama, jenis-jenis aktivitas fisik, pertumbuhan dan perkembangan fisik, tingkat kebugaran jasmani anak, kerangka berfikir dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini memaparkan tentang desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni: (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Ada dua alternative cara penulisan simpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan cara uraian padat.