

 **BAB I****PENDAHULUAN****A. Latar Belakang Penelitian**

Dengan perkembangan zaman di dunia pendidikan yang terus berubah dengan signifikan sehingga banyak merubah pola pikir pendidik, dari pola pikir yang awam dan kaku menjadi lebih modern. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam kemajuan pendidikan di Indonesia. Menyikapi hal tersebut pakar-pakar pendidikan mengkritisi dengan cara mengungkapkan dan teori pendidikan yang sebenarnya untuk mencapai tujuan pendidikan yang sesungguhnya.

Tujuan pendidikan adalah menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai suatu cita-cita yang diharapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan.

Karena pendidikan itu sendiri memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan biasanya berawal dari sebelum bayi lahir seperti yang dilakukan oleh banyak orang dengan memainkan musik dan membaca kepada bayi dalam kandungan dengan harapan ia bisa mengajar bayi mereka sebelum kelahiran.

Adapun beberapa pengertian pendidikan diantaranya : pengertian pendidikan menurut Wikipedia (<http://belajarpsikologi.com/pengertian-pendidikan-menurut-ahli/>) sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Menurut Kamus Bahasa Indonesia(1991:232). tentang *Pengertian / definisi Pendidikan*, yang berasal dari kata "didik", Lalu kata ini mendapat awalan kata "me" sehingga menjadi "mendidik" artinya memelihara dan memberi latihan.

Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntutan dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.

Ki Hajar Dewantara, sebagai Tokoh Pendidikan Nasional Indonesia, peletak dasar yang kuat pendidikan nasional yang progresif untuk generasi sekarang dan generasi yang akan datang merumuskan pengertian pendidikan sebagai berikut :

Pendidikan umumnya berarti daya upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual dan tubuh anak), dalam Taman Siswa tidak boleh dipisahkan bagian-bagian itu agar supaya kita memajukan kesempurnaan hidup, kehidupan, kehidupan dan penghidupan anak-anak yang kita didik, selaras dengan dunianya (Ki Hajar Dewantara, 1977:14).

Menurut UU No. 20 tahun 2003 (<http://belajarpsikologi.com/pengertian-pendidikan-menurut-ahli/>) sebagai berikut:

pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan negara.

Dari beberapa pengertian menurut para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan adalah:

Bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain.

Proses pendidikan pada dasarnya melibatkan masalah tingkah laku baik individual maupun kelompok. Pendidikan merupakan lingkungan dimana didalamnya terlibat individu-individu yang saling berinteraksi antara pendidik dan anak didik. Salah satu pendidikan yang diberikan di sekolah adalah pendidikan jasmani.

Dimana Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan (KBB:1989) “jasmani adalah tubuh atau badan (fisik)”.

Rini Nurmayanti, 2013

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Siswa Dalam Kegiatan Senam Aerobik Di

SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang

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

Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Adapun pengertian dari Pendidikan Jasmani menurut penulis yang dapat disimpulkan adalah:

suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya memberikan pengaruh secara sengaja dan dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kepribadian jasmani dan rohani individu supaya mencapai tingkat yang lebih tinggi, agar menjadi manusia dewasa dan bertanggung jawab. Pelaksanaan pendidikan jasmani dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan intrakurikuler.

Eksistensi pendidikan jasmani dalam ruang-lingkup pendidikan nasional tidak terlepas dari suatu keyakinan terhadap nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya dan tidak hanya aspek fisik saja namun dengan itu berkembang pula aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial sesuai dengan tahap perkembangannya.

Selain itu juga pendidikan jasmani di sekolah memiliki tujuan sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani agar dapat melaksanakan tugasnya serta aktivitas sehari-hari di sekolah atau di luar sekolah.

Adapun tujuan pendidikan jasmani dalam buku modul Abduljabar, (2009:77) tentang konsep murni tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Tujuan perkembangan fisik yaitu meningkatkan power fisik seseorang melalui perkembangan berbagai sistem organ tubuh. Tubuh mampu beradaptasi, cepat pulih, tahan terhadap kelelahan, lebih aktif, dan penampilan lebih baik.
2. Tujuan perkembangan neuromuscular yaitu menjadikan gerak fisik lebih berguna dan sedikit energi yang dikeluarkan, gerak menjadi lebih indah dan efisien.
3. Tujuan perkembangan kognitif yaitu tujuan ini berkaitan dengan pemerolehan pengetahuan dan kemampuan untuk berfikir dan menginterpretasi.

4. Tujuan perkembangan social yaitu tujuan ini menekankan pada upaya untuk membantu seseorang dalam membuat penyesuaian personal kelompok serta penyesuaian sebagai anggota masyarakat.

Tujuan pendidikan jasmani di atas sejalan dengan konsep pendidikan jasmani menurut Lutan,(1997) sebagai berikut :

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani pendidikan. Tujuan yang ingin di capai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisikal, intelektual, emosional dan moral.

Jadi kesimpulan beberapa pendapat dari para ahli dan sumber tentang Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk sementara ini masih dianggap sebagai pelengkap atau di nomor duakan bagi bidang studi lainnya. Yang tidak lepas dari kebijakan nasional pendidikan yang masih memberikan prioritas pada bidang studi ilmu pengetahuan alam yang dihubungkan dengan upaya bangsa indonesia untuk memajukan bidang IPTEK.

Selain itu Pendidikan jasmani sangat penting karena membantu kita akan kesadaran dengan kesehatan baik itu sehat badan, sehat mental atau rohani dan sehat sosial. Serta pendidikan jasmani dan kesehatan di masyarakat akan meningkatkan derajat kesehatan warga masyarakat.

Pemerintah menyusun kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani untuk dilaksanakan disetiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar,sampai sekolah tingkat atas. Maka dari itu pemerintah menerapkan sistem pembelajaran yang disebut SK KD.

Dimana pengertian dari Standar Kompetensi (SK),merupakan ukuran kemampuan minimal yang mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap yang harus dicapai, diketahui,dan mahir dilakukan oleh peserta didik pada setiap tingkatan dari suatu materi yang diajarkan.Kompetensi Dasar (KD), merupakan penjabaran SK peserta didik yang cakupan materinya lebih sempit dibanding dengan SK peserta didik.

Selain itu mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib dilaksanakan dan tidak dapat dipisahkan dengan mata pelajaran lainnya di sekolah, sehingga memberikan kontribusi yang positif bagi

pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga tujuan pendidikan secara umum tercapai.

Salah satu kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani adalah Senam. Dimana senam merupakan terjemahan dari kata gymnastics (Inggris), gymnastiek (Belanda), Gymnastique (Perancis). Gymnastics berasal dari bahasa Yunani, yaitu “gymnos” yang artinya telanjang. Karena zaman dahulu (kuno) senam dilakukan dengan badan telanjang, yang maksudnya agar leluasa melakukan gerakan.

Pada saat itu gymnos atau gymnastics mengandung arti tidak terbatas pada pengertian senam seperti yang di kenal dewasa ini, tetapi mengandung arti yang demikian luas. Sampai saat ini belum ada definisi atau pengertian senam yang tepat, artinya yang dapat mencakup semua jenis senam, karena sekarang begitu banyak macamnya dan tujuannya pun berbeda-beda seperti senam artistik, senam ritmik, senam umum, senam aerobik, senam akrobatik dan senam trampolin.

Namun demikian definisi itu harus ada supaya tidak meragukan, dan agar jelas batas dan ruang lingkungannya. Untuk itu di bawah ini kita simak definisi senam menurut beberapa tokoh :

Pestalozzi(1746-1827) pencipta senam elementer mengatakan bahwa : “Bukan gerakan tubuh yang menjadi hakekat senam, tetapi kemungkinan gerak pada persendian itulah senam”.

Gutsmuth (1776) yang mendapat gelar bapak senam di Eropa mengatakan : “Senam ialah latihan pilihan yang tujuannya membentuk manusia sehat dan cerdas”.

Malangjoedo (1967) mengartikan senam sebagai berikut : Senam adalah gerakan-gerakan badan yang tersusun teratur dengan tujuan memperbaiki sikap dan bentuk badan serta menambah kesediaan guna melaksanakan kewajiban dalam masyarakat.

Dari pengertian senam yang di kemukakan oleh para tokoh tersebut dapat disimpulkan tentang ciri-ciri senam sebagai berikut :

- a. Senam merupakan latihan tubuh, artinya latihan untuk seluruh organ tubuh, bukan hanya latihan satu atau dua anggota badan saja tetapi dilakukan serentak minimal 40 % otot dalam tubuh.
- b. Gerakan-gerakannya selalu di buat dan diciptakan dengan sengaja dan terencana. Seperti dalam senam aerobik seorang instruktur sebelum memimpin anggotanya (klien) selalu merencanakan pemanasannya, inti, pendinginan, berapa blok, dan musiknya.

- c. Gerakan-gerakannya selalu disusun secara sistematis, dimulai dari yang ringan terus meningkat sampai ke yang berat, atau dari yang mudah terus meningkat ke yang sulit.
- d. Dilakukan secara sadar. Yang melakukan senam mau senam apapun selalu dalam keadaan sadar, tidak dalam keadaan mabuk atau tidak sadar.
- e. Gerakan-gerakannya berguna untuk mencapai tujuan seperti : untuk prestasi, memperbaiki sikap dan gerak, menambah keterampilan, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, perlombaan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Dewasa ini senam sudah berkembang pesat sehingga banyak bermunculan bentuk atau macamnya yang menyulitkan untuk mengelompokkannya karena satu sama lain ada persamaan dan perbedaannya.

Oleh sebab itu salah satu pembelajaran senam yang diberikan disekolah adalah senam umum. Dimana senam umum yaitu segala jenis senam selain kelima macam senam yang dikelompokkan FIG. Senam umum ini dapat dibedakan dengan senam yang lainnya karena mempunyai ciri lima M, yaitu Mudah, Murah, Meriah, Massal, dan Manfaat. Maksud dari kelima ciri itu yaitu:

- Mudah :gerakan-gerakannya relatif mudah untuk dipelajari/diikuti.
- Murah :tidak memerlukan peralatan dan sarana yang banyak dan mahal, dengan radio tape dan lapangan yang cukup luas sudah dapat dilakukan.
- Meriah : dapat mendatangkan kegembiraan, dengan peserta yang jumlahnya banyak akan terjadi interaksi diantara peserta.
- Massal: pesertanya banyak (ratusan bahkan ribuan) dan dapat diikuti oleh semua umur (dari anak-anak sampai lansia), dan semua jenis (pria maupun wanita).
- Manfaat: kalau dilakukan secara benar, teratur, akan bisa mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan/kebugaran jasmani. Selain itu senam umum ini aman.

Yang termasuk ke dalam senam umum menurut FIG yang dikutip Atmaja(2008:7) diantaranya :

1. Senam aerobik (semua jenis senam aerobik).
2. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dari SKJ tahun 1984 s/d 2008.
3. Senam Jantung Sehat I s/d IV.
4. Senam Asma Indonesia.
5. Senam Sehat Indonesia, dan sebagainya.

Rini Nurmayanti, 2013

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Siswa Dalam Kegiatan Senam Aerobik Di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut fungsinya senam dapat dikelompokkan menjadi 4 macam menurut FIG yang dikutip oleh Atmaja (2008:9) diantaranya :

1. Senam prestasi
2. Senam Kesehatan/Kebugaran
3. Senam Rekreasi
4. Senam Pendidikan

Selain itu pengelompokkan senam menurut kaidah penggunaan O₂, seperti juga pada olahraga ada yang bersifat aerobik dan anaerobik. Begitu juga di senam, ada yang bersifat aerobik dan anaerobik.

Adapun ciri senam aerobik menurut FIG yang dikutip oleh Atmaja (2008:12) adalah :

1. Gerakannya relatif mudah (termasuk lima M).
2. Intensitas umumnya rendah sampai dengan sedang.
3. Durasinya relatif lama minimal delapan menit.
4. Pesertanya umum (semua kelompok umur)

Sedangkan ciri senam anaerobik menurut FIG yang dikutip oleh Atmaja (2008:12) adalah :

1. Gerakan-gerakannya relatif lebih sulit.
2. Intensitasnya tinggi.
3. Durasinya relatif singkat (di bawah dua menit).

Maka dari itu di adakan kegiatan olahraga kesehatan yang dilakukan seminggu sekali di seluruh Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Se Kabupaten Sumedang adalah melakukan senam pagi sebelum pembelajaran di mulai. Senam yang di berikan adalah senam aerobik, dimana senam ini dapat dirasakan banyak keuntungannya dan manfaatnya yaitu bertujuan untuk pencapaian sehat. Untuk itu para siswa diharapkan ikut serta dalam kegiatan senam pagi tersebut. Melihat tinggi atau rendahnya keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam aerobik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Se Kabupaten Sumedang bukan hanya untuk pencapaian sehat dinamis saja, akan tetapi dapat mengetahui adanya faktor-faktor yang mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam aerobik tersebut.

Bagi kajian ilmu itu sendiri dapat di ungkap apa saja faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam aerobik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Se Kabupaten Sumedang.

Ginting (2003 :94) mengemukakan bahwa :

Studi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat dikelompokkan dalam faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal termasuk bakat, motivasi, minat, dan perhatian, serta kondisi jasmani dan mental, sedangkan kelompok eksternal adalah lingkungan sosial, dan fasilitas.

Dikaitkan dengan pendapat tersebut, tentunya banyak faktor yang mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam aerobik. Faktor-faktor tersebut harus diidentifikasi agar dapat diketahui perbaikannya ke depan. Dengan demikian kontribusi lembaga pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sangat besar dalam pencapaian sehat dinamis bagi para siswa.

Sehubungan dengan hal-hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Siswa Dalam Kegiatan Senam Aerobik di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan antara lain :

Faktor manakah yang lebih mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ingin mengetahui faktor manakah yang lebih mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam aerobik di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti, Adapun manfaat dari penelitian itu sendiri :

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan masukan yang dapat dijadikan sebagai referensi, dan pertimbangan dalam melaksanakan kegiatan senam aerobik di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang.

1. Secara Praktis

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan dapat diketahui beberapa manfaat diantaranya :

- Bagi Peneliti

Menjadikan pengalaman yang berharga untuk menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam aerobik.

- Bagi Lembaga terkait khususnya Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK-UPI

Dokumen yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan literatur karya ilmiah yang dapat dibaa oleh semua mahasiswa yang memiliki minat untuk mengembangkan di sekolah.

E. Batasan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan hasil yang lebih efektif mengenai ruang lingkup masalah dan tidak terjadi perluasan masalah penelitian, maka dari itu peneliti membatasi aspek penelitiannya diantaranya :

1. Aspek yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang.
3. Data diambil melalui angket dan observasi.

F. Definisi Operasional

Ada beberapa istilah yang harus di garis bawahi dan dibatasi dalam penelitian ini untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran, maka penulis memberikan batasan dalam istilah :

1. Keikutsertaan/partisipasi, dalam kamus Bahasa Indonesia terbaru (2004 : 164) artinya, keikutsertaan yang dimaksud partisipasi dalam penelitian ini adalah ikut serta ambil bagian suatu kegiatan dan ikut memanfaatkan serta menikmati hasil yang dicapai dengan persyaratan mesti adanya kemampuan dan kesempatan pada individu yang bersangkutan.
2. Faktor adalah “Hal (keadaan, peristiwa) yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) untuk menjadi sesuatu”. Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:273)
3. Internal adalah “Menyangkut bagian dalam (tubuh, diri)”. Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:384).Faktor internal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah unsur-unsur atau hal-hal yang mendorong siswamelakukan kegiatan senam aerobik yang bersumber dari dalam, seperti minat, hoby dan bakat.
4. Eksternal adalah “Menyangkut bagian luar”.Kamus Bahasa Indonesia (1988:255).
5. Faktor eksternal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah unsur-unsur atau hal-hal yang mendorong siswa melakukan kegiatan senam aerobik di SMK Negeri Se Kabupaten Sumedang yang bersumber dari luar seperti guru, lingkungan, dari teman, mencari teman.
6. Pengaruh/mempengaruhi adalah daya yang ada atau tumbui dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang (Depdikbud, 1988:664)
7. Senam Aerobik menurut Giriwijioyo (2010:53) adalah kesehatan bertingkat sasaran III yang berwujudnya gerakan-gerakan senam.