

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka pembangunan bangsa dan pembentukan manusia seutuhnya, maka olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai usaha tersebut. Pembangunan dilaksanakan dengan tujuan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang maju, sejahtera lahir dan batin, termasuk sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, serta memperoleh keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting bagi proses pendidikan. Artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan karena anak-anak akan diarahkan dengan baik, mengembangkan keterampilan, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan pola hidup sehat serta berkembang secara sosial.

Pada umumnya pendidikan jasmani di Indonesia terasa masih belum cukup memuaskan apabila dibandingkan dengan peranannya sebagai bagian dari pendidikan secara umum. Adapun aspek-aspek yang terpengaruh akibat lemahnya dunia pendidikan jasmani yang dikutip Suherman (2000, hlm. 2) adalah sebagai berikut:

- a. Faktor ketenaga khususan guru yang menangani bidang studi tersebut selain jumlahnya memang masih kekurangan, kualitasnya juga masih rendah (sebagai guru generalis) atau tidak sesuai dengan tugasnya.
- b. Infrastruktur olahraga pendukung, termasuk sarana dan prasarana yang memungkinkan siswa untuk memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk aktif bergerak atau bermain sesuai dengan fitrahnya.
- c. Kekurangan dana untuk menyelenggarakan program yang akan menghasilkan perubahan bermakna dan hasil belajar yang diharapkan.
- d. Pemahaman dan penguasaan dasar-dasar pendidikan jasmani secara mendalam perlu dimiliki oleh setiap penyelenggara pendidikan jasmani.

Upaya ini juga berkaitan dengan penyelarasan landasan teoritis dengan penerapan di lapangan. Konseptual dan penyelenggaraannya.

- e. Minat belajar siswa itu sendiri juga bias merupakan masalah keadaan psikologis yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar di sekolah.

Efektivitas pengajaran berkaitan langsung dengan karakteristik interaksi antara guru dengan siswa. Hal itu berkaitan dengan kualitas intruksi, sikap, kemampuan, ketekunan, dan kesempatan melaksanakan tugas ajar. Kualitas dalam pembelajaran ditentukan oleh sejauh mana pembelajaran tersebut dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa. Kemampuan siswa adalah kemampuan potensial masing-masing siswa pada setiap tugas belajar yang terungkap dari setiap perilaku belajar siswa.

Dunia pendidikan tidak akan berkembang tanpa memperbaiki proses belajar mengajar yang mampu mengembangkan kreativitas dan aktivitas siswa, sehingga siswa memperoleh hasil yang maksimal. Karena proses belajar mengajar merupakan interaksi berkelanjutan antara perilaku guru dan perilaku peserta didik. Proses belajar dikatakan efektif apabila seluruh peserta didik terlibat secara aktif baik mental, fisik maupun sosialnya.

Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Seorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, maka diharapkan seorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas fisik yang baik dan teratur. Menurut Parahita (2009, hlm. 144) menyatakan bahwa “Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran Kalori) dan merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya”. Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani yaitu diantaranya dengan cara melakukan kegiatan senam aerobik secara rutin.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang serta keadaan yang lebih ekstrim tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati hidup serta terhindar dari penyakit.

Berbagai alternatif bisa dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satunya dengan cara senam aerobik. Menurut Restianti (2010, hlm. 34), “Senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan yang diciptakan secara sengaja, disusun secara sistematis dengan iringan musik yang harmonis yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kebugaran bagi setiap pelaku secara optimal”. Pengertian kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2012, hlm. 17) menyebutkan bahwa, “Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Oleh karena itu diperlukan pembinaan daneliharaan kebugaran jasmani seseorang. Daya tahan terkait dengan struktur anatomi tubuh terutama sistem kerja anatomi tubuh yang berhubungan dengan daya tahan tubuh seperti respirasi (pernafasan), kardiovaskular (jantung). Tubuh mampu menyerap oksigen dan menyebarkan dengan jumlah yang cukup besar dalam setiap menitnya. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Seorang yang memiliki kebugaran yang prima akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari yang direncanakan bahkan aktivitas yang mendadak sekali pun. Tuntutan untuk memiliki daya tahan yang prima sangat dibutuhkan. Latihan dan kegiatan yang bersifat fisik serta latihan teknik-teknik tertentu dalam olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima.

Menurut Mukholid (2007, hlm. 65) Kebugaran jasmani siswa tentu sangat mempengaruhi pikiran, semangat dan hasil belajar siswa. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang dipelajarinya, mampu berfikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, adalah:

Mochammad Iqbal, 2016

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI SISWA DAN PEMBELAJARAN SENAM AEROBIK
DENGAN KEAKTIFAN SISWA**

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

- a. Komposisi Tubuh
- b. Kelenturan/Fleksibilitas Tubuh
- c. Kekuatan Otot
- d. Daya Tahan Jantung Paru
- e. Daya Tahan Otot dan Denyut Nadi

Menurut Yonkuro (2006, hlm. 1) Senam aerobik adalah latihan tubuh yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya riang. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis dan harmonis. Dengan demikian senam aerobic merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus menerus (*continue*), berirama, maju dan berkelanjutan. Menurut Mahendra (2004, hlm. 3) Pada umumnya senam aerobik dilaksanakan selama satu jam dengan diiringi musik sesuai dengan iramanya, dimana gerakannya merupakan gabungan dari gerakan-gerakan yang berupa tarian atau kalistenik (memperindah tubuh melalui latihan kekuatan) yang digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

Pada saat ini, senam aerobik telah jauh berkembang pesat dan berbeda. Sekarang senam aerobik dapat dilakukan secara individu dengan menirukan gerakan senam yang terdapat dalam CD senam aerobik yang banyak beredar di pasaran, misalnya CD Rudi poco-poco, Ester Suwito, dan lain-lain. Senam aerobik dapat pula dilakukan secara berkelompok, misalnya di pusat-pusat kebugaran, instansi, Jum'at dan Minggu pagi serta aacara-acara lainnya.

Pada umumnya pembelajaran senam aerobik di sekolah sudah kurang efektif karena kurangnya jam mata pelajaran dan silabus guru dalam perencanaan mengenai pengaplikasian senam aerobik. Disitulah tugas guru penjas untuk dapat mengefektifkan kembali aktivitas senam aerobik pada siswa walaupun dengan waktu yang sangat sedikit. Seiring berjalannya waktu aktivitas senam aerobik sudah jarang digemari oleh siswa dikarenakan mereka cenderung mulai menyukai olahraga permaninan seperti Bola basket, Futsal, Bola Volly, dan lainnya.

Kondisi kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Lembang perlu diperhatikan, karena apabila kebugaran jasmani baik maka akan membantu siswa

untuk melaksanakan proses pembelajaran dengan baik dan siswa juga dapat berperan aktif dalam pembelajaran di sekolah.

Keberadaan aktivitas senam aerobik di SMP Negeri 2 Lembang sekarang sudah tidak berjalan dengan biasanya dikarenakan banyak faktor yang menjadi penyebab tidak berjalannya senam aerobik di sekolah tersebut diantaranya kurangnya jam mata pelajaran yang dikhususkan semua siswa melakukan aktivitas senam aerobik di SMP Negeri 2 Lembang.

Maka dari itu penulis sangat ingin meneliti permasalahan yang berada di sekolah tersebut untuk mencari hubungan kebugaran jasmani dengan keaktifan siswa, dan penulis ingin melihat keaktifan siswa dengan diberikannya pembelajaran senam aerobik.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila siswa dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan jasmaninya. Kondisi kebugaran jasmani pada setiap siswa pasti berbeda untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya maka dilakukan Tes TKJI agar lebih akurat hasil kondisi kebugaran jasmaninya

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka timbul suatu keinginan untuk meneliti tentang kebugaran jasmani siswa, dan pembelajaran senam. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul **“HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI SISWA DAN PEMBELAJARAN SENAM AEROBIK DENGAN KEAKTIFAN SISWA”**.

B. Rumusan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, tepat, dan sesuai dengan tujuan, maka penulis merumuskan masalah yang akan dibahas dan diteliti. Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, masalah peneliti dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan di bawah ini:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan keaktifan siswa di SMP Negeri 2 Lembang?
2. Apakah terdapat hubungan antara pembelajaran senam aerobik dengan keaktifan siswa di SMP Negeri 2 Lembang?

3. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani siswa dan pembelajaran senam aerobik dengan keaktifan siswa di SMP Negeri 2 Lembang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan keaktifan siswa di SMP Negeri 2 Lembang.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pembelajaran senam aerobik dengan keaktifan siswa di SMP Negeri 2 Lembang.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani siswa dan pembelajaran senam aerobik dengan keaktifan siswa di SMP Negeri 2 Lembang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai senam aerobik, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Membuka pula wawasan mengenai Teori dan Praktek senam aerobik untuk meningkatkan keaktifan siswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi berbagai pihak terkait, diantaranya:

a Bagi Guru:

Memberikan khazanah ilmu pengetahuan khususnya dalam penggunaan model pembelajaran sebagai penunjang pembelajaran serta memberi pemahaman akan pentingnya pembelajaran senam aerobik untuk meningkatkan keaktifan siswa.

b Bagi Peserta Didik:

Mochammad Iqbal, 2016

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI SISWA DAN PEMBELAJARAN SENAM AEROBIK DENGAN KEAKTIFAN SISWA

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

Memberikan pemahaman, pengetahuan dan pengalaman dari penggunaan senam aerobik untuk meningkatkan keaktifan peserta didik.

c Bagi Sekolah:

Memberikan pemahaman akan pentingnya Pembelajaran dalam proses pembelajaran serta memberikan wawasan akan pentingnya penggunaan senam aerobik untuk meningkatkan keaktifan siswa.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini berisi rincian tentang urutan penelitian dari setiap bab dan bagian demi bagian dalam skripsi. Skripsi ini terdiri dari lima bab yaitu :

1. Bab I Pendahuluan: Bab ini berisikan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
2. Bab II Kajian Pustaka: Bab ini berisikan mengenai kajian tentang hakikat pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, senam aerobik, dan keaktifan siswa.
3. Bab III Metode Penelitian: Bab ini berisikan metode penelitian, lokasi, populasi, sampel, desain penelitian, langkah-langkah penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, uji validitas, uji reabilitas, hasil uji coba instrument, teknik pengolahan data, dan uji hipotesis.
4. Bab IV Temuan dan Pembahasan: Bab ini berisikan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari deskriptif data, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan pembahasan dari analisis data yang sudah dilakukan peneliti.
5. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi: Bab ini memuat: penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, yang disajikan dalam bentuk kesimpulan penelitian dan saran. Peneliti memberikan kesimpulan terhadap beberapa pembahasan yang dibahas pada bab selanjutnya dan saran diberikan oleh peneliti sebagai

bahan rekomendasi dengan mempertimbangkan hasil temuan di lapangan maupun secara teoritis.