

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam menjalani kegiatan sehari-hari seseorang perlu didukung dengan beberapa kondisi, diantaranya psikologis dan fisiologis. Faktor fisiologis seseorang juga tentunya dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Pengertian Kebugaran jasmani banyak sekali diungkap oleh para pakar olahraga maupun pakar kebugaran jasmani, sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang cukup menarik. Dari beberapa pendapat ini dapat diambil kesimpulan sehingga dapat dijadikan landasan dalam hubungannya dengan peneliti ini. Disadari atau tidak sebenarnya Kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Karena Kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan pekerjaan secara optimal dan efisien (Depdikbud, 1999: 1). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Artinya adalah, setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya (Wiarso, 2013:169).

Berdasarkan definisi kebugaran jasmani tersebut dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan aktifitas atau pekerjaan seseorang tidak terkecuali siswa atau pelajar. Kebugaran jasmani yang baik bagi siswa akan mendukung terhadap aktifitas siswa tersebut terutama saat pelajaran di sekolah. Namun pada kenyataan kebugaran jasmani siswa masih belum memenuhi harapan.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani pelajar sesuai dengan survey yang dilakukan oleh pusat kebugaran jasmani Nasional tergambar bahwa tingkat kebugaran jasmani pelajar SD, SMP, SMA atau Sederajat yang memiliki kategori sangat baik adalah 0%, kategori baik 7%, sementara sisanya adalah kategori sedang. Dari penelitian sebuah program pengukuran indeks keberhasilan olahraga Nasional, didapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani indonesia adalah 4,07% untuk kategori baik, itu berarti lebih dari 95% kondisi kebugaran jasmani masyarakat indonesia kurang baik, atau bahkan

buruk. Penelitian tersebut semakin mempertegas tingkat kebugaran jasmani pelajar masih jauh dari yang diharapkan. Pada dasarnya hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya Genetik, Umur, Aktifitas Fisik, Status Gizi, dan Gaya Hidup Aktif.

Pada dasarnya umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Orang tua dan atau lansia akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan anak-anak atau remaja. Pada usia anak yang masih mengalami perkembangan dan pertumbuhan sering terdengar istilah “tidak ada rasa lelah” meskipun melakukan begitu banyak kegiatan yang menuntut aktifitas fisik. Berbeda dengan usia lanjut yang pada umumnya lebih cepat mengalami kelelahan walaupun melakukan aktifitas fisik yang dapat dikatakan setara dengan aktifitas fisik yang dilakukan dengan anak-anak tersebut.

Aktifitas fisik tentunya juga berkaitan pada kebugaran jasmani seseorang semakin seorang tersebut melakukan aktifitas fisik dengan intensitas dan volume yang sesuai dengan dirinya maka ia akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Jika diibaratkan dua orang dengan kondisi yang sama namun salah satunya memiliki aktifitas fisik yang lebih baik maka dapat dipastikan tingkat kebugaran jamani kedua orang tersebut akan berbeda. Menurut Giriwijoyo “bergerak untuk hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup”.

Selain itu juga kebugaran jasmani dipengaruhi oleh status gizi. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovakuler. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahraga yang cukup, mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya, dan tidur (Fatmah, 2011). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan gizi merupakan bahan bakar yang diperlukan oleh tubuh untuk mendapatkan energi hingga tubuh mampu untuk melakukan tuntutan pekerjaan yang harus dilakukan tersebut. Tentunya status gizi yang baik akan menunjang pada kebugaran jasmani yang lebih baik pula. Begitu juga dengan gaya hidup aktif seseorang yang peneliti asumsikan berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani orang tersebut. Oleh karena itu selain umur, aktifitas fisik, status gizi, dan hal-hal lainnya yang belum dapat peneliti ungkapkan, gaya hidup aktif merupakan salah satu faktor

yang dianggap mempengaruhi kebugaran jasmani. Dari beberapa faktor tersebut yang lebih menarik perhatian bagi peneliti adalah gaya hidup aktif.

Ditinjau dari sisi globalisasi terutama kemajuan teknologi pada saat ini yang disadari atau tidak juga ikut terlibat dalam mempengaruhi gaya hidup aktif pelajar. Perhatikan saja pada jam istirahat kebanyakan dari pelajar cenderung lebih memilih untuk menghabiskan waktu tersebut dengan memainkan Handphone atau Gadget. Hanya sebagian kecil dari pelajar yang menggunakan waktu istirahat tersebut untuk bermain di lapangan seperti bermain sepak bola, basket, atau aktifitas fisik yang lainnya.

Sebelum kemajuan teknologi yang begitu pesat seperti pada saat ini kegiatan siswa saat istirahat dipenuhi berbagai aktivitas bermain berbagai permainan tradisional. Permainan-permainan tersebut seperti kucingan-kucingan, sondah, galah asin, bebentengan, dan berbagai permainan-permainan yang lainnya. Selain itu juga kemajuan transportasi saat ini membuat para pelajar lebih memilih cara yang instan untuk menempuh perjalanan ke sekolah dengan mengendarai sepeda motor, menggunakan angkutan umum dan bahkan diantar jemput oleh supirnya, dan hanya sedikit yang memilih untuk berjalan kaki. Hal seperti ini nampaknya bukan pemandangan yang aneh pada masa kini terutama di daerah perkotaan. Bahkan beberapa sekolah yang terbilang elit memfasilitasi antar jemput siswa dengan menggunakan bis sekolah. Hal tersebut sekilas memang memberikan kemudahan bagi siswa untuk pergi dan pulang sekolah, namun hal tersebut juga mengurangi kesempatan siswa melakukan aktifitas fisik sebelum dan sesudah sekolah. Sedangkan di daerah pedesaan seorang pelajar harus menempuh jarak yang cukup jauh untuk pergi ke sekolah dengan berjalan kaki. Bahkan ada juga siswa yang harus menyebrang sungai tanpa menggunakan jembatan dan harus melewati jalanan yang terjal hanya untuk sampai ke sekolah. Namun dengan hal tersebut siswa lebih memiliki kesempatan untuk bergaya hidup aktif.

Dari hal tersebut dapat kita lihat terdapat perbedaan dari gaya hidup aktif pelajar dalam kegiatan sehari-harinya. Pelajar di daerah perkotaan dengan dukungan fasilitas yang memadai membuat mereka lebih memilih kegiatan yang tidak banyak melibatkan aktifitas fisik. Berbeda halnya dengan pelajar di pedesaan yang terkendala

oleh berbagai fasilitas dan menuntut mereka untuk lebih memilih kegiatan yang banyak melibatkan aktifitas fisik. Namun selain daerah perkotaan yang bertolak belakang atau jauh berbeda dengan pedesaan, berdasarkan pengamatan peneliti adapula lingkungan dengan suasana pedesaan namun gaya hidupnya sudah mengenal pada gaya hidup masyarakat perkotaan. Berdasarkan hal tersebut peneliti membagi lingkungan menjadi tiga bagian yaitu Urban (Perkotaan), Sub Urban (Semi Perkotaan), dan Rural (Pedesaan).

Kawasan perkotaan (Urban) adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat permukiman perkotaan, pemusatan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Kawasan perkotaan yang besar dengan jumlah penduduk diatas satu juta orang dan berdekatan dengan kota satelit disebut sebagai metropolitan. Pada kenyataannya kota metropolitan mengedepankan kemajuan diberbagai sektor. Kemajuan tersebut bertujuan untuk mempermudah segala bentuk kebutuhan masyarakatnya. Akan tetapi yang disayangkan hal tersebut juga berdampak pada gaya hidup masyarakatnya yang semakin minim akan kegiatan aktifitas fisik.

Konsep suburban atau rurban sering diberi arti atau diterjemahkan dengan “pinggiran kota”. Yang lebih tepat, suburban adalah merupakan bentuk antara (*in-between*): antara rural dan urban. Dilihat sebagai suatu lingkungan daerah, maka daerah suburban merupakan daerah yang berada di antara atau di tengah-tengah daerah rural dan urban. Jika dilihat sebagai suatu komunitas, maka suburban merupakan kelompok komunitas yang memiliki sifat tengah-tengah antara rural dan urban. Pada lingkungan Sub Urban ini berdasarkan lingkungan tempat tinggalnya cenderung sama dengan pedesaan yang masih lekat dengan alam. Namun berdasarkan gaya hidup masyarakatnya cenderung sudah mengenal pada gaya hidup masyarakat perkotaan.

Sementara itu Koentjaraningrat (1993) memberikan pengertian tentang desa melalui pemilahan pengertian komunitas dalam dua jenis, yaitu komunitas besar (seperti: kota, negara bagian, negara) dan komunitas kecil (seperti: *band*, desa, rukun tetangga dan sebagainya). Dalam hal ini Koentjaraningrat mendefinisikan desa sebagai “komunitas kecil yang menetap tetap di suatu tempat” (1993:162).

Koentjaraningrat tidak memberikan penegasan bahwa komunitas desa secara khusus

tergantung pada sektor pertanian. Dengan kata lain artinya bahwa masyarakat desa sebagai sebuah komunitas kecil itu dapat saja memiliki ciri-ciri aktivitas ekonomi yang beragam, tidak di sektor pertanian saja. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani berdasarkan gaya hidup aktif siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran gaya hidup aktif siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural?
2. Apakah terdapat perbedaan gaya hidup aktif pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural?
3. Bagaimana gambaran kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural?
4. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural?
5. Apakah terdapat hubungan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang peneliti merumuskan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup aktif siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural
2. Untuk mengetahui perbedaan gaya hidup aktif pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural
3. Untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural
4. Untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural
5. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural

D. Manfaat Penelitian

MUHAMAD JAFAR SIDIQ, 2016

HUBUNGAN GAYA HIDUP AKTIF TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH URBAN DAN RURAL

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

Setelah penelitian ini dilakukan dan mencapai hasil dengan baik. Maka hasil penelitian ini dapat dijadikan bukti deskripsi perbandingan gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural yang nantinya dapat dipergunakan oleh berbagai pihak yang berkepentingan.

1. Bagi akademisi.

- a. Sebagai informasi ilmiah bagi akademisi terutama bagi para pelajar juga guru.
- b. Bahan kajian bagi para pakar dalam pendidikan jasmani dan olahraga.
- c. Referensi untuk pelajar agar dapat menjaga dan meningkatkan gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani menjadi lebih baik lagi.

2. Bagi praktisi.

- a. Acuan dalam melaksanakan pembinaan siswa.
- b. Meningkatkan kualitas hidup aktif dan kebugaran jasmani setelah mendapatkan petunjuk mengenai gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani, khususnya siswa Sekolah Dasar.

E. Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan sistematis dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bab I membahas mengenai pendahuluan yang berisikan mengenai: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II membahas mengenai kajian teoritis yang akan memaparkan mengenai: Gaya Hidup aktif, Gaya Hidup aktif Usia Dini, Kebugaran Jasmani.
3. Bab III membahas mengenai metode penelitian yang akan membahas secara terperinci mengenai: desain penelitian, partisipan, lokasi penelitian, subjek populasi/sampel penelitian, metode penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.