

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Manusia selalu dituntut tampil dalam kondisi prima untuk menjalani kesibukan yang semakin meningkat. Namun saat ini kebugaran jasmani telah mulai dilupakan, kebanyakan orang tidak menyempatkan diri melakukan latihan untuk memelihara kebugaran jasmaninya, akibatnya seseorang cenderung merasa kelelahan saat melakukan aktivitas. Secara singkat, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dengan giat dan semangat tanpa merasa kelelahan, dan masih mempunyai cadangan energi sisa yang cukup untuk menikmati waktu luang, pendapat ini sejalan dengan Adisapoetra, dkk (dalam Mustaqim, 2014):

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram. Dalam kegiatan sehari-hari diperlukan kebugaran jasmani untuk menunjang kehidupan yang aktif dan cerdas, sesuai dengan definisi berikut ini bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat” (hlm.12).

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Sukadiyanto, 2005).

Berdasarkan ungkapan tersebut maka diketahui bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Dengan demikian pula bagi mahasiswa sangat membutuhkan kebugaran jasmani agar dapat belajar dengan baik, mahasiswa yang sehat, bugar dan tidak mudah lelah dalam belajar, sudah seharusnya mahasiswa untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani.

Kebugaran dan kesehatan baik jasmani maupun rohani amatlah diperlukan didalam membentuk kecerdasan dari segala aspek, misalnya kecerdasan spiritual, emosional, intelektual dan kecerdasan lainnya. Kecerdasan memang memiliki banyak komponen namun pengaruh kebugaran dengan kecerdasan amat signifikan dan bermakna. Menurut Lutan (2002) kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, Pembina kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi mahasiswa dan menggiatkan partisipasi mahasiswa secara menyeluruh.

Apabila seseorang tingkat kebugarannya rendah, maka secara otomatis konsentrasi dan fokus pemikirannya juga akan menurun atau berkurang. Contoh lain yang amat nyata tentang pengaruh kebugaran dengan kecerdasan. Misalnya seseorang kebugaran tubuhnya baik, maka ia akan nyaman belajar, bermain, berinteraksi dengan teman-temennya, sehingga secara tidak langsung kecerdasannya akan ikut meningkat. Pengaruh kebugaran dan kecerdasan memang mempunyai hubungan timbal balik. Keduanya saling mempengaruhi, saling berinteraksi, saling memperkuat dan saling bersinergi. Ada beberapa faktor yang berperan penting dan signifikan didalam

masalah ini, salah satunya ialah faktor latihan fisik. Karena dengan membiasakan berlatih atau melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) terdiri dari beberapa program studi yaitu PJKR, PGSD Penjas, PKO, IKOR dan Keperawatan. Masing-masing program studi tersebut berbeda secara intensitas dalam melakukan aktivitas olahraga, akan tetapi secara fisik dan secara kasat mata kebugaran jasmani seluruh mahasiswa FPOK hampir terlihat sama walaupun salah satu program studi di FPOK yaitu program studi Keperawatan jarang melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan latar belakang dan masalah yang ada maka peneliti bermaksud mengajukan judul penelitian sebagai berikut: “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia pada angkatan 2016”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016?
2. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan program studi?
3. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan jenis kelamin?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016.
2. Untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan program studi.

3. Untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan jenis kelamin.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis dapat digunakan sebagai sumbangan keilmuan dalam memberikan informasi mengenai gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK UPI angkatan 2016. Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa diharapkan dapat menunjang aktivitas mahasiswa dalam perkuliahan terutama dalam kuliah praktek, kegiatan di UKM olahraga, maupun kegiatan sehari-hari.
2. Secara Praktis dapat dijadikan sumber acuan pembelajaran yang berkaitan dengan kebugaran jasmani mahasiswa.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya, terutama tentang kebugaran jasmani.
4. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk tetap beraktivitas fisik baik di kampus maupun di luar kampus guna mendapatkan atau meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi.
5. Dapat dijadikan acuan oleh para dosen FPOK untuk proses pembelajaran pada masing-masing mata kuliah, sehingga memudahkan dalam proses pembelajaran.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, metodologi penelitian, temuan dan pembahasan, simpulan, implikasi dan rekomendasi. Berdasarkan buku Pedoman Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2015) maka sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

## **BAB I PENDAHULUAN**

Afriedo Hendro Pratama, 2017

*PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA FPOK UPI*

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram. Dalam kegiatan sehari-hari diperlukan kebugaran jasmani untuk menunjang kehidupan yang aktif dan cerdas, sesuai dengan definisi berikut ini bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Apabila seseorang tingkat kebugarannya rendah, maka secara otomatis konsentrasi dan fokus pemikirannya juga akan menurun atau berkurang. Contoh lain yang amat nyata tentang pengaruh kebugaran dengan kecerdasan. Misalnya seseorang kebugaran tubuhnya baik, maka ia akan nyaman belajar, bermain, berinteraksi dengan teman-temannya, sehingga secara tidak langsung kecerdasannya akan ikut meningkat.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

Kajian teoritis menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang Kebugaran Jasmani. Menurut Giriwijoyo dan Zafar Sidik (2010, hlm.23) Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Mengenai kebugaran jasmani pasti sangat erat kaitannya dengan kesehatan seseorang, Seperti yang sudah kita ketahui bahwa pengertian sehat dilihat dari ilmu faal ialah normalnya fungsi alat-alat tubuh. Dengan demikian ketika seseorang memiliki kesehatan atau normalnya fungsi alat-alat tubuh maka tubuh akan dapat melakukan segala aktivitas yang dituntut dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia

juga memiliki kesehatan yang baik juga. Menurut (Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, 2012) Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Faktor kebugaran jasmani sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, maka memelihara dan meningkatkan derajat kebugaran jasmani sangat penting dalam menjalani pola hidup sehat melalui aktivitas-aktivitas fisik.

### BAB III METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah desain penelitian deskriptif komparatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi-informasi dari kejadian yang sementara berlangsung. Sedangkan penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK UPI angkatan 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simpel Random Sampling* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan FPOK UPI angkatan 2016 sebanyak 80 orang dengan masing-masing program studi 16 orang. Data yang sudah didapat dari hasil responden dalam melakukan tes kebugaran kemudian dianalisis dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 21 yaitu menggunakan *One Way Annova* untuk melihat apakah ada perbandingan antara kebugaran jasmani mahasiswa FPOK berdasarkan Program Studi.

### BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah Terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan program studi. Dengan nilai sinifikansi 0,000, dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ) dan F hitung yaitu sebesar 6,207. Dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran

jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan jenis kelamin. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan teknik perhitungan independent sample T test dan di dapat nilai signifikansi sebesar 0,371, dan nilai tersebut lebih besar dari 0,005.

## BAB V KESIMPULAN

Bab ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulannya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan program studi. Dan untuk jenis kelamin tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 berdasarkan jenis kelamin. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan teknik perhitungan *Independent Sample T Test* dan di dapat nilai signifikansi sebesar 0,371, dan nilai tersebut lebih besar dari 0,005.