

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut Tarigan (2012, hlm. 32) mengatakan bahwa:

Tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan pribadi manusia secara utuh baik manusia sebagai makhluk individu, sosial dan religius dan secara operasional bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa secara maksimal yang meliputi, perkembangan pengetahuan, kerjasama, penalaran, emosional, sikap sportif, menghargai perbedaan, saling menolong, keterampilan kesehatan, kebugaran jasmani bahkan meningkatkan perkembangan intelegensia.

Melalui pendidikan jasmani disekolah diharapkan siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Namun seperti yang kita ketahui bahwa pembelajaran pendidikan jasmani disekolah hanya diberikan satu kali pertemuan dalam satu minggu sehingga kesempatan siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya terbatas. Hal tersebut jelas berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa sehingga kegiatan-kegiatan tambahan yang positif diluar jam pelajaran sekolah sangat diperlukan oleh siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sulistiono (2014) mengkaji kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka dengan jumlah sampel 721 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 % siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87%, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11%. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktifitas siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut memberikan gambaran kepada kita bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa belum semuanya baik, adapun cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan siswa adalah dengan melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara rutin, seperti yang dikemukakan oleh Bompa (dalam Tarigan, 2012, hlm. 3) bahwa “Apabila aktifitas jasmani atau olahraga memenuhi prinsip-prinsip latihan, misalnya jalan selama 30-60 menit dengan beban latihan ringan dan sedang serta dilakukan tiga sampai lima kali seminggu akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani”.

Untuk menangani permasalahan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah, upaya yang dapat dilakukan pihak sekolah adalah dengan menambah kegiatan yang bermanfaat diluar jam sekolah untuk melatih siswa melakukan gaya hidup aktif dan banyak melakukan aktivitas fisik, salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat menjadi wadah untuk siswa dalam berkreasi atau menyalurkan bakat dan minatnya di berbagai bidang. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah bermacam-macam ada yang bersifat pendidikan, kedisiplinan, olahraga, seni dan budaya, dan masih banyak lagi.

Di SMA Negeri 9 Bandung, banyak sekali ekstrakurikuler yang disediakan oleh pihak sekolah, salah satunya yaitu ekstrakurikuler pecinta alam. Ekstrakurikuler pecinta alam adalah sebuah wadah bagi para siswa yang memiliki kegemaran untuk beraktivitas dan mencintai alam bebas. Kegiatan pecinta alam juga biasa disebut sebagai olahraga di alam bebas. Didalam ekstrakurikuler pecinta alam siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan tentang alam. Kegiatan yang biasa dilakukan di ekstrakurikuler pecinta alam diantaranya adalah pengetahuan tentang cara bertahan hidup di alam (*survival*), mendaki gunung (*mountainering*), susur goa (*caving*), panjat tebing (*climbing*), cara turun tebing (*rapling*) dan masih banyak lagi.

Kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam disekolah diharapkan bisa menyalurkan minat siswa yang sebagian besar adalah generasi muda untuk membantu melestarikan alam dan menjaga lingkungan hidup agar tetap terjaga, dan juga dengan kegiatan pecinta alam ini bisa bermanfaat bagi siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif dibandingkan melakukan kegiatan yang

kurang bermanfaat seperti tawuran antar pelajar, balap motor liar dan lain sebagainya. Oleh sebab itu pembinaan cinta alam ini dipandang sangat strategis dalam meningkatkan peran generasi muda melalui kegiatan bina cinta alam.

Pembinaan kelompok pecinta alam merupakan salah satu bentuk pendidikan konservasi non formal yang bertujuan meningkatkan pengetahuan para pecinta alam tentang kegiatan konservasi sumber daya alam hayati dan ekosistemnya.

Kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam sebagian besar adalah kegiatan lapangan yang menggunakan aktivitas fisik, seperti melakukan kegiatan mendaki gunung, susur goa, panjat tebing, arung jeram dan lain sebagainya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Tetapi dalam kenyataannya banyak ditemui kasus kecelakaan para pecinta alam dalam kegiatannya diakibatkan karena mereka mengalami kelelahan dan faktor cuaca.

Menurut(<http://regional.kompas.com/read/2014/11/30/18040731/Daki.Gunung.Siswa.Pecinta.Alam.Tewas.Usai.Buang.Air.Kecil>) siswa pecinta alam asal SMA Negeri 1 Makassar, Sulawesi Selatan yang tergabung dalam kelompok pecinta alam (KPA) Kalpataru yang bernama Andi Muhammad Fitrah 16 tahun meninggal dunia diduga karena kelelahan dan kedinginan menyusul hujan deras saat hendak menaiki gunung Kantisang di Desa Benteng Gajah, Kecamatan Tandralili, Maros, Sulawesi Selatan, minggu (30/11/2014).

Kasus yang lainnya seorang mahasiswa pecinta alam Universitas Negeri Semarang (UNNES), M. Humam Khaulani berumur 20 tahun meninggal di lereng gunung Ungaran bulan Februari 2014 ketika sedang mengikuti diklat mahasiswa pecinta alam di kampusnya. Humam pingsan saat hendak melakukan *longmarch* dari Medini ke kampus UNNES di Gunung Pati Semarang. Diduga ia meninggal karena kelelahan dan tubuhnya mengalami hypothermia.

Selanjutnya dua mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya meninggal saat mengikuti diklat pecinta alam pada bulan Oktober 2015 di Pagak - Malang. Yudi Akbar Rizky (18 tahun) meninggal karena memiliki riwayat penyakit bronkitis tetapi disembunyikan oleh korban saat akan berangkat. Sementara Lutfi Rahmawati (19 tahun) meninggal karena kelelahan

Himam Fauzan Muntaha, 2017

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM SHAWARAGA DI SMA NEGERI 9 BANDUNG

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

mendaki lalu terjatuh. (<http://style.tribunnews.com/2017/01/24/7-cerita-paling-memilukan-mahasiswa-yang-meninggal-pas-diklat-pecinta-alam?page=2>).

Dari beberapa kasus diatas, hal tersebut menggambarkan bahwa sangat penting bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena didalam kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam sangat membutuhkan fisik yang kuat dan memiliki tenaga cadangan untuk digunakan jika terjadi keadaan darurat di alam, seperti yang dikatakan oleh Mooren dan Volker (dalam Tarigan, 2012, hlm. 30) bahwa “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memilki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul”.

Dalam sebuah penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosdiyana (2016) tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SISPAKALA di SMA Laboratorium Percontohan (*Labschool*) UPI menjelaskan rata-rata hasil kebugaran jasmani kelompok siswa pecinta alam adalah 14,88 dan rata-rata hasil kebugaran jasmani kelompok siswa non pecinta alam adalah 11,63. Hal tersebut menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pecinta alam lebih tinggi dari siswa non pecinta alam.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam, tampak bahwa kegiatan yang dilakukan memiliki dampak yang positif terhadap kebugaran jasmani siswa dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam.

Berdasarkan pengamatan penulis selama melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 9 Bandung banyak ditemukan siswa yang mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran penjas, ketika siswa disuruh oleh guru untuk melakukan pemanasan sebelum pembelajaran dengan berlari mengelilingi lapangan atau pemanasan melalui permainan, mereka terlihat berjalan-jalan santai, duduk dipinggir lapangan dan terkadang mereka tidak mau menuruti perintah guru untuk melakukan aktivitas dengan alasan mereka merasa kelelahan. Dengan mengikuti kegiatan tambahan diluar jam sekolah yaitu salah satunya kegiatan ekstrakurikuler, siswa diharapkan banyak melakukan aktivitas

Himam Fauzan Muntaha, 2017

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM SHAWARAGA DI SMA NEGERI 9 BANDUNG

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

fisik sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya serta dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinesia).

Maka dari itu penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA dengan mengangkat judul “PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM SHAWARAGA DI SMA NEGERI 9 BANDUNG”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis menetapkan tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA ?

## **D. Manfaat/ Signifikasi Penelitian**

Dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para peneliti, guru, pelatih maupun pembaca baik secara teoritis dan secara praktis.

### **1. Secara Teoritis**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan memperkuat teori yang sudah ada terkait perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam.

### **2. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak.

a. Bagi Guru

Memberikan sumbangan pemikiran, informasi dan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani disekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik mengenai kebugaran jasmani dan menerapkan gaya hidup aktif.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan kepada penulis mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA.

## **E. Struktur Organisasi**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian, dalam BAB ini mengemukakan konsep atau teori yang relevan dengan judul penelitian serta diuraikan mengenai kerangka pemikiran penelitian dan hipotesis penelitian.
3. BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV tentang temuan dan pembahasan akan dipaparkan mengenai dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan

analisis data, serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian.

5. BAB V tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi, dalam BAB ini mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dan mengemukakan implikasi dan rekomendasi yang berhubungan dengan objek penelitian untuk dijadikan referensi bagi pihak yang berkepentingan.