

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah tujuan setiap bangsa untuk menghadapi tantangan dalam kemajuan zaman sekarang ini. Peningkatan mutu pendidikan menjadi salah satu faktor yang sangat penting kaitannya dengan upaya meningkatkan sumber daya manusia. Pendidikan adalah suatu sistem yang mana di dalamnya terdapat komponen-komponen yang menjadi kesatuan fungsional yang saling berinteraksi, bergantung, dan berguna dalam proses pencapaian tujuan. Komponen-komponen tersebut yaitu tujuan pendidikan, pendidik, anak didik, lingkungan pendidikan dan alat pendidikan. Komponen-komponen pendidikan tersebut, akan terimplementasikan dalam proses pembelajaran, yaitu aktivitas belajar mengajar. Seseorang akan dikatakan telah belajar jika dalam dirinya sudah terjadi sebuah perubahan perilaku dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu, yang meliputi beberapa aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek-aspek tersebut merupakan aspek yang sangat diperhatikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, di sekolah khususnya. Aspek kognitif, afektif, dan psikomotor ini merupakan sebuah alat untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, yaitu kebugaran jasmani siswa yang baik.

Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan oleh siswa untuk dapat melangsungkan proses pembelajaran dengan optimal, sehingga siswa dapat mengalami perkembangan intelektual dengan baik. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, salah satu caranya dengan mengikuti kegiatan pendidikan jasmani di sekolah.

Dengan kegiatan pendidikan jasmani di sekolah, siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk dimiliki siswa sekolah, karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani

yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan setiap rutinitas kesehariannya dengan baik dan tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti beraktivitas atau pada saat beristirahat.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-harinya dengan lebih baik, dikarenakan fungsi tubuhnya yang baik. Begitu pula dengan aktivitas belajar yang menjadi kegiatan rutin yang dilakukan para siswa di sekolah setiap harinya. Sudah menjadi keharusan bagi siswa untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sudah menjadi kewajibannya sebagai siswa.

Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa lebih baik dan optimal, agar daya tahan tubuhnya menjadi baik, siswa seharusnya diberikan pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat dan sesuai, sehingga siswa di tuntut untuk lebih aktif bergerak, khususnya di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Namun nyatanya yang terjadi di lapangan, siswa sekolah saat ini menemukan beberapa kendala, sehingga siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut secara maksimal. Kendala yang ditemukan ini antara lain dari aspek ruang dan waktu yang tersedia di sekolah, kurang dan terbatasnya sarana-prasarana atau fasilitas yang ada di sekolah, ataupun kurangnya ketertarikan siswa dalam pelaksanaan aktivitas jasmani yang menyebabkan minimnya keterlibatan siswa dalam kegiatan tersebut, sehingga pada akhirnya tingkat kebugaran jasmani para siswa kurang optimal.

Menarik perhatian siswa untuk dapat terlibat aktif dalam sebuah aktivitas jasmani secara maksimal dalam kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukannya dibutuhkan cara untuk dapat mewujudkan hal tersebut, kali ini cara yang dimaksud adalah dengan menggunakan suatu bentuk latihan kebugaran jasmani yang sekiranya dapat diterapkan dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi siswa juga lingkungan di sekolah.

Pelaksanaan latihan kebugaran jasmani di sekolah dapat dilaksanakan dengan beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani. Diantaranya dengan menggunakan bentuk latihan kebugaran yang dijelaskan oleh Thomas dan Laraine Ratliffe (1994). Salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani yang pertama adalah

bentuk latihan kebugaran jasmani "*Health-Related Circuit*". Dalam bentuk ini komponen-komponen kebugaran itu sendiri akan dilatih secara bersamaan dalam satu waktu yang *continue*, siswa diharapkan dalam melakukan beberapa aktivitas kebugaran yang dapat meningkatkan komponen-komponen yang ada di dalam kebugaran jasmani, seperti kekuatan daya tahan, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan kelentukan secara berurutan namun dalam satu waktu yang diberikan selang waktu sesaat dari satu kegiatan ke kegiatan yang lain. Melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani dengan bentuk ini tidak memerlukan terlalu banyak media, model ini hanya memerlukan ruang gerak yang cukup untuk siswa bergerak yang akan dibagi ke dalam beberapa pos dengan inti kegiatan yang berbeda-beda.

Bentuk latihan kebugaran jasmani lain yang dapat di sesuaikan dengan kondisi lingkungan dan siswa di sekolah dalam buku "*Teaching Children Fitness*" (Thomas & Laraine Ratliffe, 1994) adalah latihan kebugaran jasmani dengan bentuk "*Activity Benefits*". Dalam bentuk ini siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang berfokus pada pengajaran kebugaran jasmani ini dengan baik dan maksimal, dengan cara tetap aktif bergerak selama waktu pembelajaran berlangsung. Aktif bergerak disini dimaksudkan agar siswa dapat mengerjakan beberapa kegiatan aktivitas jasmani. Misalnya dengan bermain, berolahraga, atau berlatih dalam kurun waktu yang ditentukan tanpa jeda waktu istirahat. Permainan atau kegiatan yang dilakukanpun haruslah mencakup komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani diantaranya, memakai kekuatan otot, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan tubuh.

Perbedaan bentuk latihan kebugaran bentuk *Health-Related Circuit* dan bentuk latihan *Activity Benefits* terutama terletak pada cara atau bentuk aktivitas latihan kebugaran yang dilakukan dalam proses pembelajarannya. Namun, pada intinya tujuan utama atau fokus utama dari bentuk latihan ini adalah sama-sama untuk melatih komponen-komponen kebugaran jasmani siswa, agar dapat meningkatkan status kebugaran jasmaninya. Maka dari itu penerapan bentuk latihan *Health-Related Circuit* dan bentuk latihan *Activity Benefits* dalam latihan kebugaran jasmani di sekolah bisa menjadi salah satu alternatif proses kegiatan belajar mengajar penjas di sekolah.

Peneliti sendiri berasumsi bahwa kebugaran jasmani siswa yang baik merupakan salah satu modal seorang siswa agar dapat berinteraksi dan bersosialisasi di lingkungan sekolah ataupun di luar lingkungan sekolah dengan baik pula, adapun salah satu aspek yang dapat dipengaruhi dari baiknya status kebugaran jasmani seorang siswa adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri akan timbul pada diri seorang anak atau siswa ketika ia merasa memiliki sesuatu yang lebih untuk ditunjukkan di lingkungannya, atau ketika ia merasa ia mampu melakukan sesuatu yang lebih dari yang lainnya, karenanya, jika seorang siswa telah memiliki status atau tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka secara otomatis siswa tersebut akan merasa lebih mampu untuk beraktivitas dan menunjukkan dirinya di lingkungan sekolah khususnya, yang berarti bahwa ia telah memiliki kepercayaan diri yang baik.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan paparan mengenai kepercayaan diri tersebut, maka peneliti dapat membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Bagi siswa rasa percaya diri ini sangatlah penting dalam proses kegiatan pelajar mengajar di sekolah. Rasa percaya diri siswa sangat mempengaruhi proses dan kondisi mentalnya ketika menerima pelajaran atau informasi-informasi yang diberikan. Dengan kepercayaan diri yang cukup dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh diri siswa itu sendiri, maka secara tidak langsung dia akan dapat

menciptakan dan membangun kondisi psikis atau mentalnya sendiri dengan baik, sehingga siswa tersebut akan merasa jika ia mampu menerima dan mengaplikasikan apa yang diberikan oleh guru dengan baik.

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh setiap siswa masing-masing berbeda, kondisi tingkat kepercayaan diri siswa ini dapat diakibatkan dari berbagai faktor, baik faktor ekstrinsik yang mempengaruhi siswa dari luar dirinya, atau faktor instrinsik yang berasal dari dirinya sendiri. Seorang siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik, akan merasa yakin dengan apa yang akan ia perbuat akan dapat ia lakukan dan hasilnya akan sesuai dengan apa yang di harapkan. Dalam proses pembelajaran, rasa percaya diri siswa sudah semestinya ditingkatkan, mengingat tuntutan seorang siswa yang harus mampu menguasai dan menyerap banyak mata pelajaran. Jika siswa telah dapat *manage* rasa percaya dirinya agar dapat tetap terjaga dengan baik sesuai takaran yang dibutuhkan dalam suatu situasi tertentu, maka ia akan dengan mudah menyesuaikan kedudukan dirinya dalam situasi tersebut, sehingga ia akan mampu untuk melewati situasi itu dengan baik.

Dari pemaparan latar belakang di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti “Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi”, mengingat bahwa model pengajaran merupakan alat yang sangat penting bagi berlangsungnya pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rasa percaya diri siswa di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, dibutuhkan cara untuk dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri yaitu, mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Maka dari itu penelitian ini akan membahas mengenai cara untuk dapat melakukan aktivitas jasmani di sekolah, dengan bentuk-bentuk latihan kebugaran yang sekiranya dapat disesuaikan dengan lingkungan dan keadaan siswa di sekolah, karena dalam kenyataan akhir-akhir ini

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

siswa di sekolah, dibebani dengan banyak pelajaran yang harus mereka kuasai, sehingga waktu mereka tersita hanya untuk belajar dan belajar, sehingga sekolah secara tidak langsung membatasi ruang gerak siswa itu sendiri. Hal lain yang membuat kebugaran jasmani siswa tidak berkembang ialah dianggap kurang menariknya pembelajaran penjas itu sendiri, sehingga secara tidak langsung siswa akan malas untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, dan akhirnya berdampak pada kebugaran jasmani siswa yang sangat minim. Dari penjelasan-penjelasan di atas peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang menjadi dasar dari terjadinya hal di atas sehingga mendasari penelitian ini, di antaranya:

- 1) Terbatasnya ruang gerak siswa dan fasilitas yang kurang memadai,
- 2) Banyaknya beban pelajaran yang harus dikuasai oleh siswa,
- 3) Kurang menariknya pembelajaran penjas bagi siswa,
- 4) Guru yang belum menguasai bentuk-bentuk latihan kebugaran bagi siswa, dan
- 5) Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa masa kini.

Kebugaran jasmani siswa yang kurang baik ini sebenarnya dapat berdampak pada kondisi kesehatan siswa itu sendiri selama melaksanakan proses KBM di sekolah. Siswa yang kebugaran jasmaninya minim tentu saja akan mudah sakit, sehingga menghambat proses belajarnya, dan jika seorang siswa yang harus tertinggal pelajaran di kelasnya, akan merasa ada sesuatu yang tidak dimiliki seperti teman-temannya yang lain, maka karena kondisi ini juga seorang siswa dapat mengalami penurunan rasa percaya diri. Maka dari itu, pendidikan jasmani di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sangatlah penting untuk dilaksanakan sebaik dan semaksimal mungkin dengan menerapkan cara ataupun model yang dapat disesuaikan dengan kondisi siswa dan lingkungan sekolah, misalnya dengan cara menerapkan beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani, agar kebugaran jasmani dan percaya diri siswa tetap terjaga dengan baik selama proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan dengan adalah:

1. Apakah bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* berpengaruh terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa ?

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Apakah bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* berpengaruh terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* dengan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* terhadap derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani. Dan secara khusus penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* terhadap derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* terhadap derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa.
3. Untuk mengetahui perbandingan pengaruh bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit*, dengan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits*, terhadap derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa.

D. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai ruang lingkup masalah penelitian dan agar tidak terjadi perluasan permasalahan penelitian, maka diperlukan pembatasan penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik, tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecepatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Agar permasalahan yang akan dibahas tidak menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya serta penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka dari itu peneliti memberikan ruang lingkup permasalahan yang ingin dibahas adalah:

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada pengaruh bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* dan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Cileunyi.
2. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen.
3. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cileunyi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang bertujuan. Untuk itu peneliti mengambil sekelompok siswa sebagai sampel yang sesuai dengan situasi dan kondisi, serta kebutuhan penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut;

1. Variabel bebas:
 - a. Variabel bebas yang pertama adalah bentuk latihan kebugaran *Health-Related Circuit*.
 - b. Variabel bebas yang kedua adalah bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits*.
2. Variabel terikat:
 - a. Variabel terikat yang pertama adalah derajat kebugaran jasmani siswa.
 - b. Variabel terikat yang kedua adalah rasa percaya diri siswa.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk menyajikan data mengenai tingkat kebugaran jasmani dan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa, khususnya yang telah diberi perlakuan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani. Oleh karenanya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih jelas kepada pihak

terkait di sekolah-sekolah ataupun lembaga-lembaga tertentu. Adapun manfaat dari hasil penelitian yaitu,

1. Manfaat teoritis:

Diharapkan dapat lebih memahami dan mengembangkan ilmu tentang pendidikan jasmani dan olahraga khususnya mengenai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat diterapkan di sekolah untuk para siswa.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi guru dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif didalam memilih pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dengan menerapkan bentuk-bentuk latihan kebugaran yang lebih bervariasi sesuai dengan situasi dan kondisi yang dibutuhkan oleh siswa.

b. Bagi siswa, diharapkan siswa dapat lebih tertarik dan terlibat aktif dalam proses pendidikan jasmani sehingga, siswa dapat meningkatkan status kebugaran jasmaninya.

c. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.

d. Bagi peneliti sendiri, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dalam menerapkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa-siswa di sekolah.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Berikut merupakan struktur organisasi sistematika penelitian ini:

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

C. Tujuan Penelitian

D. Batasan Masalah

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- E. Manfaat Penelitian
- F. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

- A. Hakikat Pendidikan Jasmani
- B. Hakikat Kebugaran Jasmani
- C. Hakikat Latihan Kebugaran Jasmani
- D. Hakikat Percaya Diri
- E. Keterkaitan Antara Latihan Kebugaran Jasmani dengan Penjas dan Percaya Diri
- F. Aplikasi Bentuk Latihan Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa
- G. Aplikasi Bentuk Latihan Kebugaran Terhadap Percaya Diri Siswa
- H. Kerangka Pemikiran
- I. Hipotesis Penelitian

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

- A. Metode Penelitian
- B. Populasi dan Sampel Penelitian
- C. Desain Penelitian
- D. Langkah-langkah Penelitian
- E. Definisi Operasional
- F. Instrument Penelitian
- G. Menyusun Kisi-kisi Instrumen
- H. Penyusunan Angket
- I. Teknik Pengumpulan Data
- J. Proses Pengembangan Instrumen
- K. Teknik Pengolahan Data

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Pengolahan dan Analisis Data
- B. Diskusi Temuan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan
- B. Saran

