

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dari sudut pandang ilmu faal olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga sudah menjadi kebutuhan yang sangat mutlak bagi seluruh umat manusia, baik itu sewaktu kecil, pada saat remaja maupun sampai dengan tua nanti.

Jika kita tidak mengindahkan olahraga bukan tidak mungkin kondisi tubuh jauh dari kebugaran jasmani, dengan kata lain kita jauh dari yang namanya sehat. Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Umumnya olahraga dapat dilakukan di berbagai macam tempat dan waktu, seperti dipagi hari, siang, dan sore hari, bahkan malam hari pun dapat digunakan untuk kita berolahraga dalam artian menjaga kondisi sehat kita, olahraga dapat disesuaikan dengan jadwal aktifitas kita sehari-hari, maka dari itu banyak orang yang melakukan olahraga untuk menjaga kesehatannya pada waktu-waktu senggang agar tidak mengganggu aktifitasnya yang lain seperti bekerja dan lain sebagainya. menurut hasil penelitian Dr Phyllis Zee, ahli syaraf *Northwestern University*, yang diambil dari situs (achmadsayuti.blogspot.com/2012/04/mari-kita-berolahraga.html?m=1) dikatakan bahwa:

pada pagi hari suhu tubuh belumlah stabil/masih dalam kondisi suhu rendah (lebih rendah 1 hingga 2 derajat dari suhu pada siang atau sore hari). Hal ini berimbas pada pengentalan cairan darah akibat adanya *circadian hormone adrenalin* yang banyak bersirkulasi dalam tubuh pada pagi hari mulai pukul 04.00-09.00 yang menyebabkan aktivitas *fibrinolytic* yaitu zat pengencer darah dari tubuh sendiri pada pagi hari aktivitasnya menurun. Hal ini diindikasikan dapat memicu serangan jantung. Oleh karenanya waktu yang tepat untuk berolahraga dilakukan pada sore hari karena otot manusia sedang ada pada masa puncaknya atau saat yang tertinggi, dengan begitu kemungkinan yang menyebabkan cedera pada saat olahraga cenderung lebih kecil, selain itu saat sore hari biasanya orang akan lebih waspada dan lebih sadar.

Melihat keterangan tersebut maka dapat diketahui siang menuju sore hari merupakan waktu yang baik untuk berolahraga. Namun dalam era modern seperti ini dengan kesibukan dan

berbagai macam aktifitas tidak menutup kemungkinan kita sering melakukan kegiatan olahraga pada waktu-waktu tertentu seperti pagi hari tergantung bagai mana kita melakukan olahraga yang baik dalam pemanasan sebelum olahraga dan melakukan pendinginan sesudah berolahraga. Seperti yang diungkapkan dalam situs <http://www.fhm.co.id/content/article/668/6/2013> waktu olahraga yang paling baik adalah dilakukan pada pagi hari, berikut adalah penjelasan mengapa anda harus melakukan olahraga pada pagi hari :

1. Segar

Dipagi hari udara masih bersih dan segar, tentunya sangat baik untuk kesehatan paru-paru. Selain itu, sinar matahari yang masuk ke retina mata dipagi hari akan memasuki jalur syaraf ke otak sebagai sinyal awal fungsi tubuh, selain itu juga membantu memulai fungsi metabolisme seperti memicu pelepasan hormon-hormon yang mempengaruhi nafsu makan, tekanan darah dan siklus tidur-bangun. Suasana santai di pagi hari juga akan melepaskan diri Anda dari stres dan pikiran-pikiran berat.

2. Konsisten

Umumnya di pagi hari sangat jarang menemui hambatan, bandingkan dengan ketika berolahraga di malam hari atau setelah pulang dari bekerja. Kebanyakan orang sudah merasa lelah bekerja, akhirnya malas untuk berolahraga.

3. Berenergi

Berolah raga di pagi hari lebih meningkatkan *mood* dan energi sesudahnya. Kondisi ini membantu orang menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan kerja atau apapun di siang hari. Bila olah raga dilakukan di malam hari akan membuat suhu tubuh naik dan bisa mengganggu tidur.

4. Memaksa tubuh

Berolahraga yang anda lakukan di pagi hari (sebelum pergi bekerja) lebih sesuai untuk tubuh yang memiliki rutinitas harian. Karena apabila Anda melakukan olah raga setelah rutinitas harian, maka sebenarnya energi di tubuh Anda hanya tinggal sisa-sisa dari aktivitas rutin harian Anda. Tubuh yang sudah lelah akan dipaksa terus beraktivitas dengan frekuensi tinggi. Bagi beberapa orang hal ini tidak masalah, namun bagi sebagian orang yang memiliki gejala penyakit jantung, hal ini bisa berakibat fatal.

Kebugaran jasmani juga memiliki fungsi bagi semua orang dengan berbeda-beda latar belakang atau kalangan, misalkan bagi olahragawan kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi, bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar. Berlaku juga untuk keadaan khusus misalkan bagi yang cacat dapat dijadikan sebagai rehabilitasi atau bagi ibu hamil juga berfungsi dalam mempersiapkan proses melahirkan serta bagi kalangan anak-anak dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Giriwijoyo (2010:23) mengemukakan arti kebugaran jasmani sebagai berikut :

keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/ atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran jasmani dimiliki oleh semua orang namun tidak semua orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama, ada yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun derajat sehat yang rendah (sakit). Derajat sehat yang tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat. Itu bisa disebabkan dari segi anatomis (tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai bentuk bagian badan), fisiologis serta ergosistema seseorang yang berbeda-beda.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang agar kebugaran jasmaninya dapat terus terjaga sampai tua nanti. Untuk itu apabila seseorang memiliki derajat sehat dinamis adalah sehat statis, namun ini tidak tentu untuk sebaliknya.

Disekolah menengah pertama pun tidak terlewatkan bahwa pendidikan jasmani diberikan kepada siswa-siswinya untuk pengetahuan dan menunjang kebugaran jasmani tentunya. Dengan bagusnya kondisi kebugaran jasmani siswa akan dapat mengembangkan keterampilan fisik yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani, mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya.

Suhu dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang misalkan didaerah ketinggian seperti pegunungan dan daerah rendah seperti pantai dan lain sebagainya. Lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang seperti yang bertempat tinggal dipegunungan dan dipantai pasti berbeda karena ada perbedaan suhu yang signifikan serta aktivitas yang dilakukan sehari-harinya. Kebugaran jasmani pun harus dimiliki oleh siswa disekolah. Seperti yang telah dipaparkan diatas bahwa fungsi kebugaran jasmani pada siswa sekolah dapat meningkatkan kemampuan belajar.

Di beberapa daerah Indonesia ada sekolah yang tidak hanya dilakukan pada 1 (satu) waktu, namun 2 (dua) waktu yaitu jam masuk pagi dan jam masuk siang. Di sekolah baik ditingkat SD,SMP,SMA serta jenjang universitas biasa kita mengenal dengan nama pendidikan jasmani dimana pelajaran ini wajib kita lakukan dalam proses belajar mengajar. Dari beberapa tujuan pendidikan jasmani salah satunya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sekolah pagi adalah sekolah yang pelaksanaannya dimulai pagi hari sampai siang hari, waktu dan aktivitas pun berbeda yang dimana siswa yang masuk pagi melakukan kegiatan belajar mengajar dari jam pelajaran pertama yaitu pada pukul 06.30-12.10WIB yang dimana pembelajaran pendidikan jasmaninya dilakukan pada jam pelajaran pertama sampai ke-2 (06.30 - 07.50 WIB) dan jam pelajaran ke-3 sampai ke-4 (07.50 – 09.10 WIB). Sekolah siang adalah sekolah yang pelaksanaannya dimulai pada siang hari sampai sore hari, dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajarnya dimulai dari jam pelajaran pertama pukul 12.10-17.45 WIB, yang dimana

pembelajaran pendidikan jasmaninya dilakukan pada jam pelajaran ke-3 sampai ke-4 (13.30 - 14.50 WIB) dan jam pelajaran ke-5 sampai ke-6 (15.05 - 16.25 WIB).

Berdasarkan kurikulum di SMP Pasundan 1 kota Bandung untuk jadwal pembelajaran sebagai berikut :

Tabel 1.1 jadwal dan pembelajaran sekolah pagi

Jam Pembelajaran	Waktu
Jam ke-1	06.30 – 07.10 WIB
Jam ke-2	07.10 – 07.50 WIB
Jam ke-3	07.50 – 08.30 WIB
Jam ke-4	08.30 – 09.10 WIB
Jam ke-5	09.30 – 10.10 WIB
Jam ke-6	10.10 – 10.50 WIB
Jam ke-7	10.50 – 11.30 WIB
Jam ke-8	11.30 – 12.10 WIB

Berdasarkan kurikulum di SMP Pasundan 2 kota Bandung untuk jadwal pembelajaran sebagai berikut :

Tabel 1.2 jadwal dan pembelajaran sekolah siang

Jam Pembelajaran	Waktu
Jam ke-1	12.10 – 12.50 WIB
Jam ke-2	12.50 – 13.30 WIB
Jam ke-3	13.30 – 14.10 WIB
Jam ke-4	14.10 – 14.50 WIB
Jam ke-5	15.05 – 15.45 WIB
Jam ke-6	15.45 – 16.25 WIB
Jam ke-7	16.25 – 17.05 WIB
Jam ke-8	17.05 – 17.45 WIB

Dari kedua tipe sekolah tersebut (pagi dan siang) tidak ada perbedaan dari jumlah dan jadwal pembelajaran, hanya yang membedakan waktu pelaksanaannya saja. Namun berdasarkan perbedaan yang dijelaskan diatas ada perbedaan dari siswa yang masuk pagi dan siswa masuk

siang terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, karena siswa yang masuk pagi pada saat bangun tidur mereka akan langsung melakukan persiapan untuk pergi ke sekolah dan memungkinkan ada yang langsung pelajaran penjas di jam pelajaran pertamanya serta biasanya siswa lebih aktif dan bersemangat dalam aktifitas fisik pada saat melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani karena cuaca yang masih sejuk dan udara yang segar serta sinar matahari yang bagus untuk tubuh.

Sedangkan siswa yang masuk siang berbeda dengan siswa yang masuk pagi dikarenakan aktivitas belajar mengajarnya dilakukan pada siang hari, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas lain di pagi harinya, misalkan memanfaatkan waktu kosongnya untuk melakukan kegiatan olahraga ataupun aktivitas yang menunjang terhadap kebugaran jasmaninya, namun biasanya siswa cenderung kurang aktif dan bersemangat dalam aktifitas fisik pada saat melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani karena cuaca yang mulai panas serta banyaknya polusi udara, berbeda dengan siswa masuk pagi dimana mereka langsung melaksanakan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Adanya perbedaan aktivitas sebelum melakukan pendidikan jasmani memungkinkan adanya perbedaan juga dalam kebugaran jasmaninya. Berdasarkan pemaparan di atas perlu diadakannya penelitian tentang perbandingan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama yang masuk pagi dengan siswa yang masuk siang.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana motivasi dan minat belajar penjas siswa SMP yang masuk pada pagi hari?
- b. Bagaimana motivasi dan minat belajar penjas siswa SMP yang masuk pada siang hari
- c. Apakah kegiatan di siang hari pada siswa SMP yang masuk pagi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?
- d. Apakah kegiatan di pagi hari pada siswa SMP yang masuk siang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?
- e. Bagaimana kebugaran jasmani siswa yang masuk pagi hari?
- f. Bagaimana kebugaran jasmani siswa yang masuk siang hari?
- g. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa yang masuk pagi dengan siswa yang masuk siang?

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas maka penulis mengajukan rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana kebugaran jasmani siswa yang masuk pagi?
- b. Bagaimana kebugaran jasmani siswa yang masuk siang?
- c. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa yang masuk pagi dengan siswa yang masuk siang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang diajukan maka penulis mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk pagi
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk siang
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa yang masuk pagi dengan siswa yang masuk siang.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pihak lainnya. Berdasarkan tujuan penelitian, maka manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat praktis

- a. Sebagai sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti untuk lembaga kependidikan serta untuk sekolah yang dijadikan tempat penelitian ini.
- b. Sebagai masukan bagi penulis untuk menambahkan wawasan pengetahuan mengenai perbandingan kebugaran jasmani siswa menengah pertama yang masuk pagi dengan siswa menengah pertama yang masuk siang.

2. Manfaat teoritis

- a. Sebagai pertimbangan waktu untuk mengajar disekolah mengenai kebugaran jasmani serta memanfaatkan lingkungan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- b. Sebagai database bagi prodi IKOR tentang kebugaran jasmani.
- c. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain mengenai kebugaran jasmani.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini ialah sebagai berikut :

1. BAB I

- a. Latar Belakang Masalah
- b. Identifikasi dan Rumusan Masalah
- c. Tujuan Penelitian
- d. Manfaat Penelitian
- e. Batasan Penelitian
- f. Struktur Organisasi Skripsi

2. BAB II

- a. Kajian Pustaka
 - 1) Hakikat Kebugaran Jasmani
 - a) Pengertian Olahraga dan Kebugaran Jasmani
 - b) Komponen Kebugaran Jasmani
 - c) Manfaat Kebugaran Jasmani
 - d) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani
 - 2) Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama
 - a) Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Remaja
 - b) Perkembangan Anak Remaja Berdasarkan Tiga Aspek
 - 3) Pendidikan Jasmani di SMP
- b. Kerangka Pemikiran
- c. Hipotesis

3. BAB III

- a. Lokasi dan Subjek Populasi/sampel Penelitian
- b. Desain Penelitian
- c. Metode Penelitian
- d. Definisi Operasional
- e. Instrumen Penelitian
- f. Prosedur Pengolahan Data

Adli Hakama, 2013

Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Yang Masuk Pagi Dengan Yang Masuk Siang
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. BAB IV

a. Hasil Pengolahan dan Analisis Data

1) Uji Normalitas

2) Uji Homogenitas

3) Analisis Inferensi

a) Analisis Statistik Non Parametrik

b) Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

b. Diskusi Penemuan

5. BAB V

a. Kesimpulan

b. Saran

