

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi yang semakin canggih saat ini, mengakibatkan seseorang mengalami hipokinetik, karena orang-orang telah berfikir maju dan memandang sesuatu dengan mudah, maksudnya segala sesuatunya selalu ingin praktis. Hipokinetik adalah penyakit kurang gerak karena semua fasilitas mudah didapat, kemudian gizi anak-anak sekarang siap saji, dan banyak sekali anak-anak sekarang yang kurang sayuran, kemudian fasilitas untuk gerak anak itu amat sangat kurang, terutama siswa. Jadi sekolah-sekolah tidak menyiapkan fasilitas-fasilitas untuk olahraga.

Sehingga dengan adanya fikiran tersebut maka siswa cenderung kurang melakukan aktifitas gerak fisik yang menyebabkan mudah terserang berbagai penyakit jantung, kolesterol, paru-paru, hipertensi dan berbagai penyakit lainnya. Dengan jarang bergerak, sedikit beraktivitas dan jarang berolahraga membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang, lemak yang terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit sehingga penimbunan lemak yang berlebihan di tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas, dalam hal ini, Andini, dan Novita (2016:40) mengemukakan bahwa “orang yang memiliki berat badan yang berlebih atau kegemukan memiliki resiko besar terhadap serangan berbagai penyakit degeneratif, seperti: tekanan darah tinggi, penyakit pembuluh darah otak, jantung koroner, diabetes, penyakit sendi dan lain sebagainya”.

Sejalan dengan hal tersebut, pengertian obesitas menurut Dewi (2013:75) menjelaskan bahwa:

Obesitas adalah penyakit gizi yang disebabkan kelebihan kalori dan ditandai dengan akumulasi jaringan lemak secara berlebihan diseluruh tubuh. Merupakan keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, upaya untuk menghindari penyebab kegemukan atau obesitas dan menghindari serangan berbagai

penyakit degeneratif, maka dari itu perlu adanya usaha sejak dini yang dilakukan pemerintah dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan mempersiapkan dan membentuk putera-puteri bangsa menjadi pribadi yang memiliki sehat jasmani dan rohani. Wiarto (2013:169) menjelaskan sebagai berikut :

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya.

Salah satu cara yang dapat ditempuh dengan menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik disekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani ataupun aktivitas fisik. Mengenai hal ini, Melati (2007:3) menjelaskan bahwa:

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah:

1. Sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa
2. Waktu tidur dan istirahat yang dilakukan
3. Aktivitas gerak dan latihan olahraga
4. Lingkungan dimana siswa bertempat tinggal

Apabila semua faktor tersebut sudah terpenuhi pelajar akan dapat dengan mudah merespon pelajaran yang diberikan oleh guru.

Sesuai yang dipaparkan di atas, selain faktor dari aktivitas gerak dan latihan olahraga yang dapat mengurangi resiko terhadap obesitas, disamping itu juga harus diimbangi dengan sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa tidak boleh sembarangan, waktu istirahat pun harus cukup, juga faktor lingkungan sangat berpengaruh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang relatif besar terhadap perkembangan perilaku siswa seperti: aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Berkaitan dengan

Aprilla Nur Isnaini, 2018

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIAN SANTANG BANDUNG

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

pengertian pendidikan jasmani dijelaskan Mahendra (2015:11) bahwa: “Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.” Lebih lanjut Wuest and Bucher (2009) yang dikutip oleh Mahendra (2015:9) menjelaskan bahwa: Pendidikan jasmani, melalui prnggunaan aktivitas jasmani yang terstruktur secara cermat, menyumbang kepada pengembangan manusia yang utuh.” Atas penjelasan tersebut, program pendidikan jasmani haruslah mencapai pemeliharaan kebugaran untuk tercapainya kondisi kesehatan yang optimal, prnguasaan pengetahuan tentang aktivitas jasmani itu sendiri, pembentukan perilaku dan sikap positif yang kondusif untuk pembelajaran sepanjang hidup dan partisipasi sepanjang hayat.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang mempersiapkan calon tenaga kerja yang handal dan profesional, tentunya diikuti oleh seluruh peserta dalam proses pembelajarannya dibekali pengetahuan dan keterampilan-keterampilan khusus yang diperlukan dalam dunia usaha, akan tetapi salah satu faktor yang tidak kalah pentingnya untuk membentuk tenaga kerja tersebut adalah menjaga dan mengembangkan kebugaran jasmani yang baik. Berkenaan dengan pelajaran pendidikan jasmani, maka siswa SMK sebagai calon tenaga kerja harus melaksanakan aktivitas fisik yang optimal dalam pelajaran pendidikan jasmani, namun kenyataannya yang terjadi mereka belum optimal dalam pelajaran pendidikan jasmani apalagi untuk melaksanakan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya.

Pendidikan di sekolah sekarang sudah menerapkan kurikulum 2013, yang menerapkan pembelajaran aktif. Siswa dituntut aktif dalam pembelajarannya, sedangkan guru sebagai fasilitator yang memberikan tugas, mengawasi dan mengevaluasi dalam proses pembelajarannya, siswa juga dituntut supaya bisa belajar mandiri dan kreatif.

Struktur Kurikulum Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) terdiri dari sejumlah mata pelajaran, yaitu:

1. Mata Pelajaran wajib diikuti oleh seluruh peserta didik di satu satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan
2. Mata Pelajaran Pilihan yang diikuti oleh peserta didik sesuai dengan pilihan mereka.

Aprilla Nur Isnaini, 2018

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIANSANTANG BANDUNG

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

Dari kurikulum yang dibuat didalamnya terdapat salah satu mata pelajaran penjas. Mata pelajaran penjas ini sangat disenangi oleh para siswa karena dinilai dapat dijadikan tempat untuk menghilangkan kepenatan yang dikarenakan padatnya jadwal pelajaran yang diberikan setiap harinya. Dalam pembelajaran penjas ada beberapa materi, salah satu materi dalam pembelajaran penjas adalah senam aerobik yang dipelajari dalam aktivitas ritmik, dan pembelajaran senam aerobik lebih dominan disenangi oleh para siswa-siswi SMK Kiansantang Bandung.

Sekolah SMK Kiansantang Bandung merupakan salah satu sekolah yang muridnya notabene kurang melakukan aktifitas gerak fisik karena tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga, beragam jawaban yang dikemukakan oleh siswa-siswi, dan yang yang mewakili jawabannya adalah sibuk dan tidak ada waktu untuk berolahraga, sehingga kurang diperhatikannya tingkat kebugaran jasmani siswa, selain itu rentan terhadap obesitas. Kebugaran jasmani itu sangat penting, karena jika meningkatnya kebugaran jasmani siswa, dia akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitas belajarnya.

Olahraga dalam penjas itu, sebenarnya siswa memang tidak cukup hanya satu minggu sekali, hakekat olahraga dalam pendidikan jasmani di sekolah yaitu olahraga kesehatan. Komariyah (2016:14) menjelaskan bahwa:

olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/ atau mengatasi keadaan gawat-darurat.

Dari penjelasan tersebut, olahraga kesehatan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa juga mengatasi obesitas yang mempunyai resiko besar terhadap penyakit degeneratif, apabila dilakukan secara teratur, misalnya dilakukan 3- 5 kali setiap minggu, yang durasinya minimal 30 menit. Salah satu materi dalam pendidikan jasmani dan bentuk olahraga yang memenuhi kriteria kesehatan juga banyak diminati oleh masyarakat, khususnya siswa yaitu pembelajaran senam aerobik yang dipelajari dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Menurut Giriwijoyo (2012:399)

Aprilla Nur Isnaini, 2018

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIANSANTANG BANDUNG

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

mengemukakan bahwa: “Senam aerobik adalah olahraga kesehatan bertingkat sasaran III (Olahraga Aerobik) yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam.” dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran senam aerobik dapat memberikan pengaruh baik terhadap kesehatan.

Berdasarkan dengan beberapa penjelasan di atas, maka penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai **“Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Obesitas dan Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Di SMK Kiansantang Bandung”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Obesitas Siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung ?
2. Apakah Terdapat Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Obesitas Siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung.
2. Untuk Mengetahui Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, Melalui hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi pengembangan keilmuan Pendidikan Jasmani dan sebagai sumbangan pemikiran yang dapat memperkaya khasanah karya ilmiah yang berkaitan dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

2. Secara Praktis

Secara Praktis, Peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian-penelitian ilmiah dengan upaya meningkatkan mutu pembelajaran.

Aprilla Nur Isnaini, 2018

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIANSANTANG BANDUNG

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

E. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor permasalahan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, dalam penelitian ini akan dibatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih akurat dalam pelaksanaannya. Maka batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Penelitian ini di SMK Kiansantang Bandung
2. Penelitian ini memfokuskan pada Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Obesitas dan Kebugaran Jasmani Siswa di SMK Kiansantang Bandung
3. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung.
4. Metode yang digunakan yaitu eksperimen.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang isi skripsi ini, penulis sajikan uraian dari sistematika skripsi yang sudah ditetapkan berdasarkan Keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 5032/UN40/HK/2015 tentang “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2015” Sebagai berikut :

BAB 1 Pendahuluan, Pendahuluan peneliti sajikan pada bagian pertama ini skripsi yang didalamnya merupakan uraian dari Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi Skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian. Dalam Bab ini berisi tentang, Kajian Pustaka yang menjadi dasar penelitian, Kerangka Pemikiran Penelitian dan Hipotesis Penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian. Dalam bab ini berisi tentang Metode Penelitian, Desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, dan Analisis Data.

Aprilla Nur Isnaini, 2018

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIANSANTANG BANDUNG

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

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini berisi mengenai Pengolahan/Analisis data yang dapat dilakukan berdasarkan procedure penelitian kuantitatif dan Pembahasan/Analisis dan Temuan

BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, Implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan Rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.

Aprilla Nur Isnaini, 2018

*PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIANSANTANG BANDUNG*

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