

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah kebutuhan dasar manusia. Kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani mengandung pengertian tentang kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, aktivitas siswa setiap hari pada saat berangkat dan pulang sekolah yang menggunakan aktivitas fisik seperti bersepeda juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Beltasar Tarigan (2012), menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat mengatasi stress dari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya. Dia mengatakan bahwa:

“Kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Seorang siswa memiliki tubuh yang bugar maka dia akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. Kondisi bugar yang seperti ini merupakan gambaran dan keadaan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya secara rutin serta mampu mengatasi stress dari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya”. (hlm. 29)

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena kebugaran jasmani sangat menunjang suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya bekerja, bersekolah, berolahraga, dan lain-lain.

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan daya tahan otot dan kelentukan. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi dan keseimbangan.

Kemajuan teknologi sekarang ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Dampak positif dari kemajuan teknologi ini adalah mempermudah manusia dalam memenuhi segala aspek kehidupan sedangkan dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang. Karena pada saat ini manusia semakin banyak tergantung pada alat atau mesin-mesin yang akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Perkembangan teknologi saat ini sangat mendukung perkembangan *gadget* menjadi semakin bervariasi dan mampu menjangkau semua kalangan, termasuk anak-anak. Bermain *gadget* membuat seorang anak dapat duduk tenang berjam-jam, sehingga mengurangi aktivitas fisik anak. *Gadget* dan televisi termasuk penyebab kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga pada anak. Karena waktu untuk melakukan aktivitas fisik sudah terpakai untuk bermain *gadget*. Dan pada saat anak memainkan *gadget* dan menonton televisi akan meningkat pula asupan kalori dan lemak yang berasal dari makanan ringan yang dikonsumsi oleh anak selama memainkan *gadget* dan menonton televisi. Sehingga banyak anak saat ini yang mengalami *overweight* dan obesitas, karena tidak seimbangna asupan makanan dengan aktivitas fisik yang dijalani siswa tersebut.

Obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style* (Kemenkes, 2012) (dalam IDAI, 2014). Mengonsumsi makanan yang berlebih kemudian akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk timbunan lemak yang akan tersebar di bagian-bagian tertentu seperti pinggang, perut, lengan bagian atas, dan bagian tubuh lainnya yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah fisik maupun psikis, masalah fisik seperti ortopedik sering disebabkan karena obesitas, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih

banyak. Sering juga ditemukan *oedema* (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun antara lain sebagai berikut: Diabetes tipe 2 (timbul pada masa remaja), tekanan darah tinggi, *stroke*, serangan jantung, gagal jantung, kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar), batu kandung empedu dan batu kandung kemih, gout dan *arthritis, osteoarthritis*, tidur *apnea* (kegagalan bernafas secara normal ketika tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah), *sindroma pickwiskian* (obesitas disertai wajah kemerahan, *underventilasi*, dan ngantuk). Penderita obesitas cenderung lebih *responsive* bila dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal, terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau waktunya untuk makan.

Penderita obesitas cenderung makan bila merasa ingin makan, bukan pada saat ia lapar. Pola makan berlebih akan menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kondisi kegemukan atau obesitas, hal ini disebabkan mereka tidak memiliki control diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan mereka. Selain masalah fisik masalah psikis juga terjadi.

Karena masalah fisik di atas, anak-anak obesitas sering menjadi saran *bully* teman-temannya atau lingkungan sekitar, hal ini menjadikan citra diri negatif cenderung akan muncul, rasa rendah diri, merasa berbeda, tidak bisa bersaing karena keterbatasan fisik, dan masalah psikologis lain. Anak-anak obesitas juga cenderung tidak lincah, mudah capek, dan mengantuk. Hal ini akan sangat berdampak negatif pada diri mereka.

Pada saat ini kehidupan manusia dikelilingi oleh perangkat-perangkat yang didesain dan diciptakan agar hidup kita serba mudah dan praktis, tanpa memerlukan kerja dan gerak yang banyak. Perkembangan teknologi modern dewasa ini membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik. Tenaga fisik menjadi pasif dan statis, baik jasmani maupun rohani tidak segar lagi sebagai akibat menghadapi persoalan dan pekerjaan yang dilakukan terus menerus dan membosankan, sehingga kita telah mengabaikan masalah-masalah penting yang

sangat diperlukan untuk mencapai hidup sehat yaitu aktivitas jasmani. Adapun untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia seutuhnya, tentu perlu mendapatkan dukungan berbagai faktor, diantaranya adalah faktor tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik, maka perlu adanya aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, maka kebugaran jasmani bagi seseorang untuk mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Menurut Nurhasan (2011) (dalam Safari, 2018), kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal.

Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan seperti merasa cepat lelah, kurang mampu konsentrasi dan mundur kemampuan analisisnya.

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi manusia. Kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Bagi seorang pelajar kebugaran jasmani sangat penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mampu melakukan kegiatan belajarnya dengan baik pula. Tanpa tubuh yang bugar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan belajar dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar.

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Di sekolah kebugaran jasmani siswa dapat dipertahankan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, sedang di luar sekolah siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga. Selain itu aktivitas siswa setiap hari pada saat berangkat dan pulang sekolah yang menggunakan aktivitas fisik seperti naik sepeda, naik kendaraan pribadi dan naik angkutan umum juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

Melakukan berbagai aktivitas dengan menggunakan sepeda sebagai alat transportasi utama juga masih banyak dilakukan oleh siswa maupun masyarakat di Kota Bandung, salah satunya siswa di SMA Negeri 8 Bandung. Bersepeda merupakan kegiatan yang masih banyak dilakukan siswa SMA Negeri 8 Bandung untuk berangkat dan pulang sekolah. Adapun kelebihan dari kegiatan bersepeda ini siswa SMA Negeri 8 Bandung tersebut akan memperoleh kebugaran fisik, terhindar dari kemacetan lalu lintas, menyenangkan dan tidak mencemari udara. Selain itu dengan bersepeda siswa tidak perlu mengeluarkan biaya untuk membayar angkutan untuk berangkat ke sekolah.

Namun banyak juga siswa SMA Negeri 8 Bandung menggunakan kendaraan pribadi dan angkutan umum untuk pergi dan pulang sekolah. Penyebabnya adalah jarak antar rumah dan sekolah mereka yang cukup jauh. Sedangkan kebanyakan siswa hanya berpikir bagaimana agar mereka dapat sampai di sekolah tepat waktu. Padahal dengan menggunakan kendaraan pribadi dan angkutan umum, aktivitas fisik mereka menjadi berkurang.

Kegiatan siswa SMA Negeri 8 Bandung setiap berangkat dan pulang sekolah ada yang naik sepeda, naik kendaraan pribadi, dan naik angkutan umum. Karena adanya perbedaan kegiatan siswa SMA Negeri 8 Bandung, maka tingkat kebugaran jasmaninya juga berbeda.

Dari uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Yang Bersepeda dan tidak Bersepeda Berangkat Pulang Sekolah di SMA Negeri 8 Bandung”.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang menggunakan sepeda dan tidak menggunakan sepeda

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Untuk mempermudah masalah yang diteliti, maka

batasan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Penulis memfokuskan untuk yang tidak bersepeda yaitu siswa yang menggunakan kendaraan umum dan kendaraan pribadi di SMA Negeri 8 Bandung.
2. Sedangkan yang bersepeda yaitu siswa yang menggunakan sepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung.

1.4. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang bersepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang tidak bersepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung?
3. Apakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda lebih baik dari siswa yang tidak bersepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung.
2. Untuk menguji tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak bersepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung
3. Untuk menguji tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda lebih tinggi dari siswa yang tidak bersepeda di SMA Negeri 8 Bandung.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Secara Praktis
 - a. Menjadikan informasi dan sumbangan keilmuan bagi lembaga pendidikan formal maupun non-formal.
 - b. Bahan pertimbangan sekolah untuk meningkatkan penampilan siswa pada saat proses pembelajaran aktivitas jasmani sehingga siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, memiliki konsentrasi yang baik saat proses pembelajaran, dan mengurangi rasa cemas saat proses pembelajaran maupun akan menghadapi ujian.

- c. Memberi masukan kepada guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kreatifitasnya dalam menyampaikan pembelajaran sehingga kebugaran jasmani siswa dapat terpelihara bahkan meningkat tanpa menghilangkan aspek kesenangan yang terdapat dalam pendidikan jasmani.
 - d. Menjadi pedoman bagi para siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga saat proses pembelajaran siswa dapat berkonsentrasi dan dapat mengurangi rasa cemas ketika akan menghadapi ujian.
2. Secara Teoritis

Sebagai tambahan dan penguat teori-teori yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat membuat siswa mampu untuk konsentrasi menyelesaikan tugas-tugas, mengikuti proses pembelajaran dan mengurangi kecemasan siswa.