

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada zaman dewasa ini kehidupan manusia dikelilingi oleh perangkat-perangkat yang diciptakan agar hidup lebih mudah dan praktis, tanpa memerlukan kerja dan gerak yang banyak. Kemajuan teknologi membuat aktivitas hidup menjadi lebih mudah dan sederhana, sehingga kita telah mengabaikan masalah-masalah penting yang sangat diperlukan untuk mencapai hidup sehat, yaitu aktivitas jasmani sehari-hari. Hal ini sejalan dengan beberapa teori dibawah ini:

Beltasar Tarigan (2016), menyatakan bahwa semakin banyak kita melakukan gerak, maka semakin tinggi kualitas kesehatan kita. Dia mengatakan bahwa:

Gerak dan olahraga merupakan kebutuhan yang harus dilakukan setiap hari seperti kita makan dan minum tatkala kita ingin tetap sehat. Semakin banyak kita melakukan gerak, maka semakin tinggi kualitas kesehatan kita.

Aktivitas jasmani atau olahraga yang cukup akan menyebabkan kesehatan kita dalam kondisi yang baik dan apabila dilakukan dengan teratur dan terukur akan dapat meningkatkan kesehatan dinamis (kebugaran jasmani). (hlm. 3)

Menurut Tite Juliantine dkk. (2016), menyatakan bahwa:

“Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal”.

Latihan fisik juga dapat memperlambat kehilangan kepadatan tulang serta meningkatkan massa dan kekuatan otot termasuk otot jantung (Mayo Clinic. 1999 dalam Allender & Spradley, 2001). Berbagai jenis latihan termasuk berjalan ditemukan secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan (Howe, et al, 2007 dalam Salzman, 2010). Latihan fisik juga berpotensi meningkatkan tidur dan istirahat, fungsi pencernaan, kardiovaskuler, mobilitas, kekuatan dan keseimbangan, densitas tulang dan meningkatkan masa hidup (Clemen-Stone, et al, 2002). (Supriyono, 2015).

Menurut Haga Monika (2008), menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik menghasilkan kebugaran fisik yang lebih baik. Dia mengatakan bahwa: *“Many aspects of physical fitness are predominantly determined by the child’s recent pattern of physical activity, i.e. increases in physical activity produce better physical fitness”*. (Haga Monika, 2008). Adapun menurut Viera dkk. (2018), menyatakan bahwa latihan fisik adalah hal yang penting dalam mempertahankan kehidupan yang sehat serta dapat mencegah dan mengobati penyakit kronis misalnya diabetes, penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan obesitas. Mereka mengatakan bahwa:

Physical exercise is an important factor in sustaining a healthy life it is associated with the prevention and treatment of some chronic diseases such as diabetes, cardiovascular disease, hypertension, and obesity. Engagement in programmes of physical exercise helps people to reach the recommended levels of physical activity. (Viera dkk, 2018)

Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko gangguan keseimbangan. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang (*leisure time physical activity*), aktivitas transportasi seperti berjalan dan bersepeda, aktivitas pekerjaan, serta latihan fisik seperti olahraga dan senam (WHO, 2010). Aktivitas fisik dikategorikan tipe, frekuensi, durasi dan intensitas (Morris & Schoo, 2004). (Supriyono, 2015).

Menurut Bumpa dan Astrand (Tarigan, 2016), menyatakan bahwa: *“Apabila aktivitas 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 perminggu akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani”*.

Beltasar Tarigan (2016), 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 yang 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.

Menurut Nurhasan dkk. (2005:17) “kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga diartikan bahwa kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang begitu berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat”. (Senaputra dan Dolores, 2017).

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. (Senaputra dan Dolores, 2017).

Menurut Foss, Keteyian dan Astrand, (Tarigan, 2016) menyatakan bahwa: “Para ahli fisiologi olahraga sepakat bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terprogram dengan baik akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak”.

Penulis menyimpulkan bahwa pentingnya hidup sehat dengan aktivitas jasmani atau olahraga yang teratur sesuai dengan porsinya agar tubuh menjadi sehat dan bugar sehingga apapun aktivitas yang dikerjakan tidak memakan tenaga yang berlebihan yang dapat mengakibatkan kelelahan yang berarti sehingga kesehatan dapat terganggu dan tidak mencapai kemampuan ketahanan tubuh yang optimal.

Pendidikan jasmani ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan pengembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Kemendikbud, 2014: 2). Dalam pendidikan nasional kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam meningkatkan fungsi organ tubuh, emosional, sportivitas dan semangat berkompetisi. (Prayogi dan Hidayat, 2018).

Menurut Hartono dkk. (2013:3) terdapat fungsi yang terdiri dari beberapa aspek pendidikan jasmani, antara lain:

1. Aspek organik: menjadikan fungsi sistem tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas.
2. Aspek neuromuskuler: meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, power, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai keterampilan olahraga.
3. Aspek perseptual: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan ruang, kordinasi gerak, keseimbangan tubuh, body images.
4. Aspek kognitif: mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan. Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika serta penggunaan strategi dan teknik memecahkan masalah gerak.
5. Aspek sosial: menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, mengembangkan kemampuan membuat keputusan dalam kelompok, belajar komunikasi dan tukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai-nilai yang positif dalam masyarakat.
6. Aspek emosional: mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan reaksi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan. (Rozi dan Tuasikal, 2017).

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di SMA mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini tidaklah cukup dalam upaya memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasinya dengan program ekstrakurikuler olahraga.

Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang dinyatakan oleh Beltasar Tarigan (2016). Dia 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 inteligensi. (hlm. 32)

Penulis menyimpulkan bahwa adanya ekstrakurikuler olahraga disekolah dapat menjadi jalan silaturahmi dengan sesama, menambah kemampuan untuk berolahraga sesuai yang diminatinya, serta dapat menambah kecintaan untuk berolahraga sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diadakan di luar jam pelajaran yang termuat dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan. Ekstrakurikuler berperan penting dalam mengembangkan *softskill* siswa, menambah pengalaman, meningkatkan produktivitas kerja dan menjaga kesehatan karena dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa. Ulfa dkk. (2017)

Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan, mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung mempunyai banyak pilihan bagi santri/siswa. Mulai dari yang bersifat akademik maupun non-akademik, antara lain nasyid, TIK (Teknik Informatika), paskibra, pramuka, futsal, memanah, berkuda dan lainnya. SMA Daarut Tauhiid. 10 Januari 2018. <<http://sma.daarut-tauhiid.sch.id/akademik>.

Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti ekstrakurikuler yang ada disekolah masih cenderung banyak pada jenis – jenis olahraga permainan baik permainan bola besar maupun bola kecil, minimnya ekstrakurikuler berkuda menjadi fokus permasalahan yang dijadikan permasalahan oleh peneliti, sebab dari 61 Sekolah Menengah Atas (SMA) dilingkungan kabupaten bandung barat hanya terdapat satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler berkuda, padahal apabila dilihat dari manfaat olahraga berkuda sudah jelas terdapat beberapa manfaat seperti yang dilansir dari laman *Healthiest Best*, (2017). Yaitu: (1) Kekuatan inti, (2) Meningkatkan fleksibilitas, (3) Melatih *kardiovaskular*, (4) Melatih mental.

Selain itu, Churchill (1993), mengatakan bahwa: “Berkuda adalah suatu olahraga yang menuntut suatu variabel tertentu antara lain keterampilan, kebugaran fisik dan penerapan teknik-teknik berkuda, walaupun barangkali tidak terlalu di tekankan kepada atlit”. Dan Soekotjo (2005), mengatakan

bahwa: “Atlit dibina berdasarkan minatnya, keterampilan dan kesungguhannya, sementara kuda dikembangkan melalui pemasukan kuda dari luar negeri atau ditenakkan di dalam negeri”. Adapun kebaikan olahraga berkuda antara lain, tidak terbatas oleh usia, jenis kelamin, kondisi fisik / mental / emosi. Olahraga berkuda. 14 Februari 2018. <http://duniakuda.blogspot.nl/2008/04/olag-raga-berkuda.html>

Penulis menyimpulkan bahwa olahraga berkuda selain mempengaruhi keterampilan fisik juga mempengaruhi keterampilan mengendalikan diri. Hal tersebut dikuatkan oleh hadist riwayat sahih Bukhari / Muslim Rasulullah SAW bersabda “*Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah*” dan hadist Riwayat Sahih Muslim Rasulullah SAW bersabda “*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai dari pada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah*”. (Khairuddin, 2017).

Banyak prestasi yang sudah didapat SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung baik dari kegiatan akademik maupun non-akademik baik di tingkat kabupaten dan provinsi. Salah satu ekstrakurikuler non akademik atau khususnya olahraga yang sedang mendapatkan perhatian lebih adalah ekstrakurikuler berkuda, karena prestasi dalam 3 tahun terakhir ini sangat membanggakan yaitu pada tahun 2017 siswa SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung meraih Juara 1 Lomba *Horseback Archery* tingkat nasional di Ponpes Al-fattah Temboro, dan mengikuti kegiatan tingkat daerah dan nasional seperti: PARADE HUT NKRI 2016 di Gasibu Kota Bandung, PARADE memperingati Hari Veteran Nasional 2015, dan Upacara HUT TNI KODIM 0306 Kab Bandung, Kota Cimahi, dan Kab Bandung Barat.

Tentunya hasil yang sudah dapat diraih, tidak hanya dari sebuah kebetulan, namun merupakan sebuah hasil yang dapat dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus-menerus, kematangan fisik, dan kekuatan mental yang sangat menunjang pada tiap perlombaan.

Hal ini selaras dengan pendapat Faruq (Prabowo, 2013) menyatakan bahwa: prestasi tidak akan didapatkan secara instan, prestasi didapatkan proses yang panjang mulai dari latihan yang teratur, kedisiplinan, semangat pantang menyerah, mengikuti berbagai pertandingan dan juga melalui berbagai latihan yang menyeluruh serta kesiapan mental, prestasi bisa diraih.

Dengan prestasi yang sudah dapat diraih tim berkuda SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung menjadikan kebanggaan tersendiri. Baik dari pihak sekolah ataupun dari siswa yang telah mampu memperoleh prestasi khususnya para orang tua. Namun, dari hasil yang dapat diraih tersebut masih memerlukan latihan yang dimaksudkan untuk mempertahankan prestasi yang telah didapatkan dan idealnya siswa memiliki kebugaran jasmani yang cukup untuk menyelesaikan tugas belajar di sekolah dari pagi sampai siang, bahkan sore hari. Namun, masih terdapat siswa yang hanya melakukan tugas belajar di sekolah saja, tetapi tidak melakukan kegiatan lain di luar jam belajar di sekolah, misalnya berolahraga atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya berolahraga yang merupakan salah satu sarana untuk dapat menjaga kondisi kebugaran jasmani dan pengetahuan siswa tentang kondisi kebugaran jasmaninya. Pentingnya siswa mengetahui kondisi kebugaran jasmani adalah agar siswa dapat mengatur aktivitas yang dilakukan sehari-hari sesuai dengan kebugaran jasmani tubuhnya.

Dalam upaya mempertahankan prestasi diperlukan berbagai unsur yang dapat mendorong keberhasilan usaha tersebut, salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani. Untuk mengetahui jasmani yang bugar atau derajat sehat dinamis diperlukan suatu tes kebugaran jasmani, menurut Komariyah dan Giriwijoyo (2017: 25) menyatakan bahwa: “Secara fisiologis terdapat tiga macam tes kebugaran jasmani yaitu tes kebugaran jasmani terhadap: (1) kapasitas anaerobik, (2) kapasitas aerobik, dan (3) kemampuan keterampilan cabang olahraga”.

Dalam hubungan dengan populasi yang akan dites, bila populasi yang akan dites sangat heterogen (masyarakat umum) misalnya warga sesuatu RT, maka tes KJ cukup terhadap kapasitas aerobik saja, oleh karena tujuan

sebenarnya adalah untuk mengetahui derajat sehat dinamis populasi tersebut. Hal itu juga berkaitan dengan pengertian bahwa apabila kapasitas aerobiknya (fungsi ES-II) baik, maka tidak mungkin fungsi ES-I nya buruk. Oleh karena kapasitas aerobik yang baik hanya dapat dirangsang oleh fungsi ES-I yang baik juga. Artinya, kalau kapasitas aerobik baik maka dapat dipastikan bahwa orang itu bukan orang yang malas melakukan aktivitas fisik / olahraga.

“Bila populasinya homogen, atau untuk mendapatkan populasi yang homogen (penerimaan siswa SMA Putra Daarut Tauhiid), maka tes yang diterapkan adalah terhadap kapasitas anaerobik dan kapasitas aerobik”. (Komariyah dan Giriwijoyo, 2017).

Dengan melihat kenyataan di atas akan menjadi berat usaha untuk mempertahankan prestasi apabila kebugaran jasmani siswa / santri sebagai *horseman* (penunggang kuda) tidak terjaga. Namun, perlu dibuktikan, seberapa baik kebugaran jasmani santri yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda di SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung.

Oleh sebab itu penulis ingin mengkaji lebih mendalam terkait dengan ekstrakurikuler olahraga berkuda yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui hal tersebut dengan melakukan penelitian mengenal profil kebugaran jasmani santri yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda di SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah “Bagaimana profil kebugaran jasmani santri berusia 16 - 19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda di SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani santri yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda di SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, selain itu juga sebagai bahan referensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri / Siswa

Santri dapat mengetahui kebugaran jasmani masing-masing sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing-masing.

b. Bagi Guru dan Pelatih

Dapat memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani santri yang mengikuti ekstrakurikuler, sehingga guru maupun pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan program latihan yang sesuai dengan keadaan santri untuk menjaga kebugaran jasmani tetap baik.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I yang merupakan pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi. Bab II berisi hakikat kebugaran jasmani, konsep dasar kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, tes pengukuran kebugaran jasmani, *body mass index* (BMI) dan pengukuran panjang tungkai, olahraga berkuda dalam pandangan umum, olahraga berkuda dalam ajaran islam, karakteristik ekstrakurikuler berkuda, karakteristik santri / siswa SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung. Adapun dalam bab III dijelaskan metode penelitian. Bab ini berisi desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Dalam bab IV diuraikan temuan dan pembahasan. Bab ini terdiri atas dua hal utama, yakni temuan penelitian dan pembahasan temuan penelitian. Sementara itu, bab V berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi.