

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Akamigas Balongan adalah institusi Pendidikan Tinggi (PT) yang mengakui bahwa dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir telah terjadi perubahan nilai-nilai budaya di lingkungan kampus maupun industri kerja. Perubahan yang dimaksud misalnya kurangnya aktivitas fisik mahasiswa sehingga menimbulkan kebugaran jasmani mahasiswa menurun dan terjadi degradasi nilai-nilai moral dalam perilaku mahasiswa. Dengan demikian, demi memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani mahasiswa dalam perkuliahan dan dunia kerja harus adanya terobosan untuk mengatasi masalah tersebut. Apalagi ada akhir-akhir ini perkembangan teknologi sangat berkembang dengan pesat, hal ini ditandai dengan jejaring sosial yang mengglobal dan kompleks, sehingga menjadi penentu dan berperan dalam masalah kebugaran jasmani dan interaksi sesama manusia.

Dampak negatif dari semakin majunya perkembangan teknologi dapat menyebabkan pergeseran pola hidup yang serba *instant* dari yang sebelumnya seseorang bepergian ke suatu tempat dengan berjalan kaki, sekarang menggunakan motor atau mobil, sehingga menyebabkan aktifitas gerak seseorang semakin berkurang. Disamping itu, budaya pola hidup *hypokinetik* yang disertai oleh pola makan yang serba *instant* dapat menimbulkan banyak kerugian bagi manusia itu sendiri, di antaranya adalah munculnya berbagai penyakit baru mengancam jiwa manusia, seperti penyakit jantung, kanker dan penyakit degeneratif lainnya. Permasalahan ini juga sudah merambah ke mahasiswa. Mereka biasanya lebih disibukan kuliah dan bermain game. Sehingga dapat dibayangkan kebugaran mahasiswa tersebut.

PT merupakan wadah tempat mendidik dan mengajar serta mengembangkan potensi mahasiswa semaksimal mungkin agar memiliki bekal yang memadai. Untuk mengoptimalkan suasana yang memungkinkan proses belajar-mengajar dapat dilaksanakan secara efektif dan bertujuan secara umum.

Pendidikan umum di PT dikembangkan melalui Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU).

MKDU merupakan matakuliah yang berusaha membantu perkembangan kepribadian mahasiswa agar mampu berperan di dalam anggota masyarakat, bangsa, agama, dan supaya mahasiswa bisa lebih peka terhadap masalah-masalah sosial yang selalu tumbuh dalam masyarakat. Sehubungan dengan itu, maka perubahan pada proses pembelajaran menjadi penting dan akan menciptakan iklim akademik yang dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa baik *hard skill* maupun *soft skill*. Selanjutnya, supaya mahasiswa bisa lebih peka terhadap masalah-masalah dan kenyataan-kenyataan sosial yang selalu tumbuh dalam masyarakat. Sesuai dengan Undang-Undang No 12 tahun 2012, bahwa perguruan tinggi memiliki otonomi dalam penyusunan kurikulum, namun pada pelaksanaannya diperlukan rambu-rambu yang sama agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Olahraga dapat dijadikan solusi untuk mengatasi persoalan-persoalan diatas. Banyak sekali manfaat yang di rasakan dengan adanya olahraga, tidak hanya untuk kesehatan saja, namun juga banyak nilai-nilai universal yang terkandung dalam olahraga yaitu nilai-nilai hubungan, komunikasi, menghargai aturan, memecahkan masalah, berhubungan dengan orang lain, bagaimana menyikapi kemenangan, bagaimana menyikapi kekalahan, bagaimana mengatur perlombaan, nilai-nilai kerja keras, *fairplay*, berbagi, kejujuran, menghargai diri sendiri, toleransi, kerjasama, dan kedisiplinan (Ma'mun, 2016, hlm. 267). Selain itu nilai program pemuda yang berbasis olahraga dapat mengendalikan diri di kalangan pemuda yang rentan emosional (Riley Allison, 2016).

Dengan demikian, pendidikan akan pentingnya olahraga harus dikembangkan di kampus, karena PT merupakan lembaga pendidikan yang merupakan wahana strategis bagi pemberdayaan mahasiswa. PT merupakan operasionalisasi dari pendidikan tinggi yang sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional. Pada bab II pasal 3 Undang-Undang RI nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa,

bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Di beberapa negara pengembangan aktivitas olahraga bervariasi. Misalnya, di Indonesia, Jerman dan negara-negara Eropa lainnya, waktu sekolah biasanya berlangsung dari pagi sampai tengah hari, dengan satu sesi 2 sampai 3 jam pendidikan jasmani per minggu. Kesempatan untuk olahraga santai ditawarkan melalui klub olahraga, bermain di luar, dan pengaturan komunal dan komersial. Sebaliknya, di A.S. dan Kanada, waktu sekolah biasanya berlangsung dari pagi sampai sore. Kesempatan untuk berolahraga disediakan oleh sekolah melalui kegiatan intramural dan interscholastic. Klub olahraga dan lembaga berbasis masyarakat memainkan peran yang lebih kecil di A.S. dan Kanada.

Guna menanggulangi menurunnya derajat kesehatan masyarakat, maka harus mendorong untuk aktif melakukan aktivitas jasmani dan olahraga. Mengingat betapa besarnya manfaat diatas, hal itu nampaknya yang mendorong PT ternama seperti Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Institut Teknologi Bandung (ITB), dan Akamigas Balongan memasukan materi pendidikan jasmani (penjas) yang dikemas dengan MKDU olahraga ke dalam kurikulum yang dilaksanakan secara intrakurikuler di PT tersebut, bahkan telah memasukkan materi penjas sebagai mata kuliah wajib tempuh bagi mahasiswa. Jadi MKDU olahraga merupakan penjas di PT.

Pendidikan jasmani (penjas) adalah pendidikan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *Physical education is education of and through movement* (Suherman 2009, hlm.5). Tujuannya untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilanya, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, mengembangkan nilai-nilai pribadi, menikmati kesenangan dan kerianggan (Lutan, 2000, hlm.2). Penjas dan olahraga berhubungan dengan kebutuhan pokok manusia yaitu gerak insani atau *human movement* yang semata-mata tidak hanya peristiwa jasmani saja tetapi juga merupakan peristiwa rohani yang mengolah atau menggerakkan berbagai aspek rohani seperti intelek dan moral (Supandi, 2000, hal.8).

Dikalangan masyarakat penjas erat hubungannya dengan kebugaran jasmani. Dimana kebugaran jasmani merupakan kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta terhindar penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja (Tarigan 2012, hlm.30). Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Giriwijoyo, 2017, hlm. 64). Dengan kebugaran yang baik seseorang tidak akan mengalami kelelahan setelah melaksanakan tugas, serta masih dapat melakukan aktivitas lainnya. Hal ini bisa dicapai melalui program olahraga yang terencana, teratur dan berkesinambungan dengan beban kerja yang cukup serta dilakukan secara teratur.

Dikalangan mahasiswa kebugaran jasmani merupakan dasar dari aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif. Kecerdasan dan keterampilan hanya bisa berfungsi pada puncak kapasitas mereka saat tubuh sehat dan kuat (Hasalkar, Shivalli, & Biradar, 2005, hlm. 185). Mahasiswa tidak akan mampu fokus berfikir dan berinteraksi dengan baik apabila kondisi tubuh sakit, diharapkan dengan adanya MKDU olahraga ini, dapat meningkatkan Waktu Aktif Berolahraga (WAB) mahasiswa di waktu luang karena pengajaran langsung keterampilan dan kebugaran akan meningkatkan kemungkinan anak-anak untuk berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya di luar pelajaran pendidikan jasmani (Quay & Peters, 2008).

Penggunaan waktu luang oleh mahasiswa telah menjadi subjek perhatian baru-baru ini, hal ini disebabkan meningkatnya kemerosotan moral yang dialami oleh anak muda seperti kasus kekerasan dan pemerkosaan. Di sisi lain mahasiswa banyak mengeluhkan bahwa mereka berada di bawah tuntutan tugas kampus, pekerjaan, dan tugas rutin harian, sehingga tidak memiliki cukup waktu luang yang berkualitas. Sekitar 40% sampai 50% mahasiswa secara fisik tidak aktif. Lebih penting, kesehatan dan kegiatan aktivitas fisik di perguruan tinggi belum mampu secara efektif meningkatkan perilaku aktivitas fisik mahasiswa (Xiaofen Deng Keating, 2010). Aktivitas fisik juga dapat mengobati orang dengan

gangguan stres pasca trauma yang memiliki peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Vancampfort et al., 2016).

WAB dalam hal ini merupakan waktu aktif yang dilakukan mahasiswa di waktu luang seperti melakukan aktivitas olahraga, melakukan kegiatan aktivitas terkait pekerjaan, melakukan aktivitas terkait transportasi atau diluar kegiatan perkuliahan dalam rangka untuk melakukan aktivitas fisik. Jumlah dari aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Banyaknya jumlah aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas olahraga dalam bentuk latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan dilakukan dengan intensitas sedang frekuensi 3 kali perminggu dan durasi 60 menit (Prativi G. dkk 2013, hlm.36).

Diharapkan adanya MKDU olahraga dapat meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam berolahraga, karena partisipasi sebagai dimensi pembangunan olahraga untuk menumbuhkan kesadaran hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Artinya, semakin banyak individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di suatu daerah, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat tersebut akan hidup sehat dan berkualitas. Tingginya partisipasi juga mencerminkan minat dan apresiasi mahasiswa terhadap kegiatan olahraga. Apalagi peranan PT dalam menggalakkan aktivitas jasmani dan olahraga, merupakan tempat yang strategis karena sebagai lembaga yang mendidik calon-calon generasi penerus bangsa. Melalui pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), akan mudah dalam menyadarkan masyarakat guna melakukan aktivitas jasmani dan olahraga secara rutin.

Dalam MKDU olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani saja, namun juga dapat meningkatkan keterampilan sosial para mahasiswa. Nilai penjas memiliki nilai yang positif juga untuk mendorong perkembangan sosial (Mchugh & Mchugh, 2013, hlm.19). Diharapkan melalui aktivitas jasmani di waktu luang dapat meningkatkan dan memperhalus keterampilan gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial. Serta termotivasi untuk memelihara kesehatan, memiliki pengetahuan tentang latihan aktivitas fisik, dan menanamkan sikap yang positif.

Keterampilan sosial adalah perilaku atau tindakan seseorang sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi dan tindakan tersebut dinilai positif oleh lingkungan sekitarnya (Walker, Colvin, dan Ramsey, 1995). Keterampilan sosial akhir-akhir ini mulai terdegradasi akibat berubahnya pola interaksi sosial manusia sebagai konsekuensi kemajuan zaman dan teknologi. Perubahan watak interaksi manusia tentu akan menimbulkan konsekuensi yang luas dan artikulatif. Faktor lingkungan di tempat mahasiswa dapat mempengaruhi keterampilan sosial, oleh karena itu lingkungan sosial memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan sosialnya. Karena mahasiswa sebagai tulang punggung negara, jelas diharapkan perannya sebagai generasi penerus bangsa agar bangsa Indonesia tetap jaya.

Untuk itu, perguruan tinggi perlu terus mengupayakan agar mahasiswa selama dalam proses pembelajaran dibekali dengan berbagai pengetahuan dan keterampilan baik secara jasmani maupun rohaninya agar menjadi generasi yang cerdas, tegar, bermoral, dan berkepribadian Indonesia. Orang yang terlibat dalam aktivitas fisik memiliki fungsi sosial lebih baik dibandingkan mereka yang tidak terlibat. Sebagai contoh apabila kita berada di lapangan sepakbola, bola voli, ataupun olahraga rekreasi di trek, sering kita melihat orang berinteraksi satu sama lain baik untuk kepentingan strategi meraih kemenangan, bisnis, kuliah, ataupun yang lain. Sehingga tidak dapat disadari bahwa dalam aktifitas fisik melibatkan faktor lain yang dapat melatih keterampilan sosial.

Keterampilan sosial itu penting karena memungkinkan kita berinteraksi satu sama lain dengan kemampuan memprediksi sehingga kita bisa lebih mudah mengerti dan memahami satu sama lain. Perilaku yang dapat diterima secara sosial yang memungkinkan seseorang berinteraksi efektif dengan orang lain dan menghindari tanggapan sosial yang tidak dapat diterima dari orang lain (Gresham dan Elliot 1993).

Keterampilan sosial yang kuat bisa memudahkan interaksi interpersonal, yang pada gilirannya dapat menyebabkan hasil kerja yang efektif (Beheshtifar & Norozy, 2013). Dari teori tersebut menerangkan bahwa apabila kita memiliki keterampilan yang baik, kita akan lebih mudah berkomunikasi dengan orang lain. Dapat kita lihat disekeliling kita biasanya mahasiswa dari jurusan olahraga akan

lebih komunikatif atau mudah akrab di bandingkan dengan jurusan lain. Hal ini bisa di sebabkan oleh kebiasaan mahasiswa untuk berinteraksi di lapangan.

Program keterampilan sosial dapat memberikan suasana dikelas dan sekolah ramah lingkungan, di mana nilai-nilai seperti rasa hormat, toleransi, kejujuran, kesabaran, dan karenanya siswa akan mudah berprestasi dan berkembang (McKeiver & Kneen, 1992). Dengan demikian adanya MKDU olahraga sangat tepat untuk mengembangkan keterampilan sosial mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, penelitian ini bermaksud menganalisis hubungan MKDU olahraga dan WAB dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan. Masalah penelitian ini kemudian dijabarkan kedalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Akamigas Balongan?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan waktu aktif berolahraga mahasiswa Akamigas Balongan?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara WAB dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Akamigas Balongan?
5. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara WAB dengan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki 2 tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun tujuan umumnya ialah untuk mengetahui dan mengeksplorasi data-data dan menghitung hubungan MKDU olahraga terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi para lulusan pascasarjana khususnya jurusan olahraga untuk mengajukan adanya MKDU olahraga di Institusi Pendidikan Tinggi lainnya.

Sedangkan tujuan khususnya adalah :

1. Untuk menghitung hubungan antara MKDU olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Akamigas Balongan
2. Untuk menghitung hubungan antara MKDU olahraga dengan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan
3. Untuk menghitung hubungan antara MKDU olahraga dengan WAB mahasiswa Akamigas Balongan
4. Untuk menghitung hubungan WAB dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Akamigas Balongan
5. Untuk menghitung hubungan antara WAB dengan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Menjadikan sumbangan terhadap pengembangan studi ilmu pendidikan, khususnya mengenai MKDU olahraga dan WAB dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan.
- b. Menajamkan kontribusi MKDU olahraga bagi dunia pendidikan, yang tidak hanya berkontribusi terhadap kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap keterampilan sosial (*social skill*) mahasiswa Akamigas Balongan
- c. Memberikan informasi tentang WAB dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Memeberikan sumbangan pemikiran kepada pimpinan PT mengenai pentingnya MKDU olahraga dan WAB. Terutama terhadap tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial Mahasiswa Akamigas Balongan.



- b. Bagi para dosen dan calon dosen, hasil-hasil penelitian ini dapat membantu untuk mengajukan adanya MKDU olahraga di setiap Universitas atau PT lainnya.

## **E. Struktur Organisasi**

Struktur organisasi penulisan dalam tesis ini berdasarkan pedoman penulisan karya ilmiah UPI.

### **Bab I: Pendahuluan**

Bab ini merupakan bab pendahuluan yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “ Hubungan Matakuliah Dasar Umum (MKDU) Olahraga Dan Waktu Aktif Berolahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Sosial Mahasiswa Akamigas Balongan”, sehingga ditentukanlah beberapa rumusan masalah. Adapun urutan penulisannya adalah sebagai berikut

1. Latar belakang penelitian
2. Rumusan masalah
3. Tujuan penelitian
4. Manfaat penelitian
5. Stuktur organisasi

### **Bab II: Kajian Teori**

Pada bab ini peneliti menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitiannya serta konsep konsep dalam bidang yang dikaji. Adapun struktur dalam bab 2 ini yaitu:

1. Konsep
  - a. MKDU olahraga
  - b. WAB
  - c. Kebugaran Jasmani
  - d. Keterampilan Sosial
2. Penelitian yang Relevan
3. Kerangka pemikiran
4. Hipotesis

### **Bab III: Metodologi Penelitian**

Pada bab ini peneliti menjelaskan mengenai perencanaan alur penelitian. Adapun urutan penulisannya sebagai berikut:

1. Metode dan Desain penelitian
2. Partisipan
3. Populasi dan sampel
4. Instrumen penelitian
5. Analisis data

### **Bab IV: Hasil penelitian**

Pada bab ini peneliti juga menjelaskan tentang temuan-temuan penelitian menurut hasil pengolahan analisis data dan diuraikan pula mengenai pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, Hubungan MKDU Olahraga dan WAB dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan. Kemudian dijelaskan mengenai hasil pengolahan data

### **Bab V: Kesimpulan dan Saran**

Dalam bab ini berisikan kesimpulan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian-penelitian dengan hasil data dan memberi saran kepada semua pihak yang membaca atau yang terlibat dalam penelitian ini.