

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia, hal ini berperan penting dalam ukuran normatif. Sistem yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Di dalamnya terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah pada umumnya, pendidikan nonformal adalah jalur yang dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, terdapat di TPA (Taman Pendidikan Al Quran), khursus musik, dan sebagainya, dan pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan berbentuk kegiatan belajar secara mandiri yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab, yang artinya dari beberapa pendidikan tersebut dapat saling melengkapi dan memperkaya. Dengan adanya pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, psikomotor, afektif dan kognitif, yang bertujuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri.

Menurut Tarigan (2017, hlm. 30) kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetic*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja, dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan siswa tanpa menimbulkan kelelahan berlebih setelah berolahraga. Latihan yang disarankan untuk anak-anak adalah latihan aerobik, tidak berat dan disukai untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, seperti dalam studi yang dilakukan oleh Pereira. Kebugaran aerobik mencerminkan kapasitas keseluruhan sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk menyimpan oksigen selama aktivitas fisik yang berkelanjutan, serta kemampuan untuk melakukan olahraga yang berkepanjangan.

Aerobik sering mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO_{2max}) sebagai indikator kebugaran aerobik (Bänteli-Niederer, 2011). Berkaitan dengan latihan aerobik yang teratur tubuh akan memiliki kelebihan sistem *neuromuskuler* (kekuatan), dapat meningkatkan keseimbangan, dan koordinasi gerakan. Latihan dilakukan selama 40 menit, 4x per minggu selama 12 minggu, guna meningkatkan aliran darah ke otak sebagai tanda *neurogenesis* (Darajat et al., 2019). Penelitian lain menyebutkan, bahwa berolahraga 5 hari per minggu dampaknya memiliki peningkatan yang lebih besar dari pada mereka yang berolahraga hanya 3 hari per minggu (Masley et al., 2009). Hal ini dikemukakan oleh Bopma dan Astrand (2003) Apabila aktivitas jasmani atau olahraga memenuhi prinsip latihan, maka kebugaran jasmani akan meningkat dengan melakukan aktivitas jasmani. Misalnya jalan selama 30-60 menit, serta melakukan tiga sampai lima kali perminggu dengan intensitas ringan menuju sedang yang akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut pemerintah mengeluarkan kebijakan tentang visi Indonesia bugar pada tahun 2020, peran aktif pemerintah agar masyarakat Indonesia sehat baik jasmani maupun rohaninya, dengan demikian kebugaran jasmani masyarakat Indonesia meningkat secara keseluruhan. Taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga dengan meningkatnya kebugaran, seseorang mampu mengerjakan beberapa pekerjaan dengan baik dan mudah *merecovery* tubuh dengan cepat (Ambarukmi 2008: 265).

Hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan kognitif sama intuitifnya dengan “*mens sana in corpore sano*” seiring waktu, frasa latin ini menyatakan bahwa hanya tubuh yang sehat yang dapat menghasilkan atau mempertahankan pikiran yang sehat (Masley et al., 2009) selain itu, data dari studi baru-baru ini menunjukkan bahwa tidak hanya kebugaran aerobik, tetapi juga pengaruh lain seperti keterampilan motorik (misalnya keseimbangan, ketangkasan, keterampilan) mungkin terkait dengan fungsi kognitif. Sementara berhubungan dengan studi lain menunjuk ke arah hubungan positif antara kebugaran aerobik dan keterampilan motorik dengan fungsi kognitif (Bänteli-Niederer, 2011) dengan meningkatnya kebugaran, hal ini berkaitan dengan

meningkatnya fungsi kognitif (*neuroplastisitas*), karena ketika tubuh bugar maka fungsi tubuh berjalan dengan baik sehingga sirkulasi otak berjalan dengan baik dan lebih fokus dalam segala hal. Hal ini telah diteliti oleh Neils Egelund oleh Medical Daily (dalam Darajat, 2017) melaporkan bahwa dalam hitungan detik kesehatan mengatakan, latihan yang dilakukan saat pergi ke sekolah melalui berjalan atau bersepeda meningkat pada tingkat konsentrasi 4 jam kemudian. Bahkan peneliti Hicks dan Birren, (1970) mengungkapkan, pengaruh latihan terhadap fungsi kardiovaskular sangat baik, bukti dan keterkaitan yang erat antara fungsi kognitif juga memperlihatkan bahwa gerak badan dapat meningkatkan fungsi otak. Dengan berolahraga tidak hanya tubuh yang bugar, namun meliputi seluruh bagian tubuh dan sirkulasi otak, sejalan dengan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan signifikan dalam sistem endokrin dan terkait dengan metabolisme protein (Darajat, 2017). Demikian pula penelitian Dadang, 2003 (dalam Yusuf et al., 2004) Orang yang mengalami gangguan pada sistem transmisi (*neurotransmitter*) sel-sel saraf pusat otak nantinya dapat mengakibatkan gangguan mental dan perilaku (*mental disorder and behaviour disorder*) salah satu akibatnya adalah melemahnya fungsi kognitif yang meliputi kemampuan memecahkan masalah, memori, perhatian dan bahasa sumber daya manusia yang bersangkutan.

Peran olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras maupun agama. Adapun maksud dan tujuan peneliti menyinggung perihal pendidikan jasmani dengan tujuan memperkenalkan senam aerobik dan senam kebugaran jasmani 2012 untuk mengingatkan kembali hal yang sudah mulai dikesampingkan dengan membiasakan kembali senam di setiap pagi, maupun menyempatkan waktu dalam satu minggu sekali untuk melakukan berbagai olahraga di pagi hari. Telah di tetapkan pula oleh Kantor Kemenpora (2012: 3) dengan senam kesegaran jasmani (SKJ) 2012 adalah rangkaian gerakan senam yang telah ditetapkan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Didalamnya memiliki tahapan gerakan yang sama halnya seperti senam ritmik lainnya. Kombinasi beberapa gerakan yang dikemas dalam setiap tahap atau bagian memiliki fungsi dan tujuan tertentu, hal ini sudah

dikembangkan dan dirancang oleh komposer gerakan. Bagian gerakan terdiri dalam beberapa tahap gerakan yaitu pemanasan, peralihan, gerakan inti, dan pendinginan. Sedangkan senam aerobik menurut (Ramadhan., 2011 :2) adalah suatu kegiatan fisik yang membutuhkan tambahan oksigen untuk tubuh dengan membutuhkan waktu lama sedangkan senam aerobik adalah suatu latihan tubuh atau latihan jasmani yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai aspek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Dengan hanya memberikan senam kebugaran jasmani di sekolah saja dan mengikuti senam di sanggar maupun kegiatan dari pemerintah atau swasta, sama halnya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena, seorang siswa akan mampu untuk mengikuti aktivitas dengan baik pada saat tubuh bugar.

Hal ini berpengaruh terhadap fungsi kognisi, karena ketika tubuh bugar maka fungsi tubuh berjalan dengan baik sehingga sirkulasi di otak berjalan dengan baik dan lebih fokus dalam segala hal. Dengan memberikan aktivitas rutin di sekolah pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas belajar, kita mampu meminimalisir hambatan kemunduran fungsi kognisi dengan pemberian latihan gerak, yang berpengaruh menjaga dan mengatur *vaskularisasi* ke otak. Menurut (Setiyawati & Hendrawan, 2016) otak merupakan sistem utama dalam menyimpan memori, semakin banyak otak dipergunakan dalam berpikir maka banyak pula impuls yang akan teraktivasi . Hal ini menjadikan daya ingat seseorang jauh lebih baik dibanding seseorang yang tidak terlalu aktif dalam berpikir. Maka fungsi kognisi adalah aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, mengingat, belajar dan menggunakan bahasa.

Menurut Strub dan Black, 2000; Rizzo et al,2004 (dalam Tambunan,2013) fungsi kognisi juga merupakan kemampuan atensi, memori, pertimbangan pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi. Dengan kata lain

terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan memecahkan masalah pada siswa.

Belajar seharusnya merupakan apa yang disebut asimilasi bermakna, maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas secara lebih dalam untuk mencari jawaban terhadap permasalahan yang sudah peneliti identifikasi dari hasil profil siswa dan aktivitas jasmani yang kurang di luar jam pelajaran, sehingga materi yang dipelajari dihubungkan dengan pengetahuan yang telah dipunyai sebelumnya. Melihat fenomena ini yang telah penulis paparkan diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas secara lebih dalam untuk mencari jawaban terhadap permasalahan yang terkait dengan ada atau tidaknya pengaruh yang terjadi sebenarnya antara senam kebugaran terhadap kebugaran jasmani dan fungsi kognisi yang dimilikinya, dalam penelitian ini diikuti oleh siswa SMA Negeri se-Tanjungpandan. Maka dari itu juga peneliti tertarik untuk menentukan judul “Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani dan Fungsi Kognisi Siswa SMA Negeri Tanjungpandan” sebagai bahan penelitian.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, maka permasalahan yang terkait untuk mengetahui peningkatan kemampuan kebugaran jasmani dan fungsi kognisi siswa melalui senam kebugaran adalah sebagai berikut:

1. Banyak pihak yang mengkesampingkan kegiatan senam kebugaran.
2. Banyak siswa yang beranggapan meningkatkan fungsi kognisi hanya didapatkan dalam kegiatan intrakulikuler.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, penulis menjelaskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh signifikan antara senam kebugaran terhadap kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah senam kebugaran berpengaruh terhadap peningkatan fungsi kognisi siswa?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran terhadap kebugaran jasmani dan fungsi kognisi siswa.

2. Tujuan Khusus

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara khusus penelitian ini bertujuan agar siswa bisa mendapatkan dampak peningkatan kebugaran jasmani dan fungsi kognisi dari kegiatan senam kebugaran. Diharapkan siswa mendapatkan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas senam kebugaran seperti meningkatkan kebugaran jasmani, fungsi kognisi dan hal-hal yang bersangkutan lainnya.

1.5 Manfaat Penelitian

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan tentang, Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani dan Fungsi Kognisi Siswa.

1.5.2 Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai aktivitas rutin, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

1.6 Batasan Penelitian

Agar penelitian lebih terarah pada satu tujuan dan tidak terlalu melebar maka penulis mempertimbangkan untuk perlu adanya batasan ruang lingkup penelitian. Untuk itu penulis memperoleh gambaran yang jelas apabila penelitian dianggap selesai dan berakhir. Adapun pembatasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1.6.1 Batasan Konseptual

1. Variabel bebas adalah senam kebugaran.

2. Variabel terikat adalah peningkatan fungsi kognisi yang meneliti mengenai atensi dan pemecahan masalah yang terjadi pada siswa di SMA Negeri se-Tanjungpandan.

1.6.2 Batasan Populasi

1. Populasi siswa adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Senam Kebugaran Jasmani di SMA Negeri se-Tanjungpandan
2. Sampel siswa yaitu jumlah total siswa dari keseluruhan yang di teliti.

1.7 Struktur Organisasi

Berikut penulis memaparkan struktur organisasi dalam penyusunan skripsi ini. Dalam struktur organisasi ini penulis akan menyampaikan urutan dan menjelaskan masing-masing bab:

1. Pada BAB I peneliti memaparkan mengenai pendahuluan dalam penyusunan skripsi ini yaitu: latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penellitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi.
2. Pada BAB II peneliti memaparkan mengenai kajian pustaka yaitu: membahas mengenai pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, senam, fungsi kognisi, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III peneliti memaparkan mengenai metodologi penelitian tentang komponen yang terdapat dalam metode penelitian yaitu: desain penelitian, lokasi dan subyek penelitian, populasi, sampel dan sampling, instrument penelitian, langkah-langkah penelitian dan analisis data.
4. Pada BAB IV peneliti memaparkan mengenai deskripsi data, uji prasayrat analisis dan pembahasan penemuan.
5. Pada BAB V peneliti memaparkan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi.