

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang Masalah

Dalam kehidupan sekarang ini sudah barang tentu seseorang ingin memiliki suatu pekerjaan baik itu yang merupakan pekerjaan tetap ataupun hanya sampingan, karena dengan memiliki suatu pekerjaan atau sebuah pekerjaan, maka seseorang bisa mencukupi kebutuhan hidupnya karena merupakan sumber penghasilan untuk menunjang kehidupan orang tersebut.

Dalam dunia kerja dikenal yang namanya kinerja atau hasil kerja seseorang yang merupakan ukuran tercapai atau tidaknya seseorang tersebut dalam bekerja, seperti dijelaskan oleh Mangkunegara, Anwarprabu (2000:9) sebagai berikut :

“Kinerja adalah hasil kerja secara kualitas ataupun kuantitas yang dicapai oleh seorang pegawai dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya“.

Namun dalam dunia kerja seseorang harus mau bersaing karena untuk memperoleh atau mendapatkan predikat orang tersebut kinerjanya baik pasti akan banyak persaingan.

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja, selain kembali ke SDM masing-masing, kinerja juga bisa dipengaruhi oleh kesehatan seseorang, karena apabila orang tersebut tidak sehat atau sakit maka orang tersebut tidak akan bisa bekerja.

Oleh karena itu dalam hal ini olahraga penting untuk menjaga kesehatan seseorang, olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam

tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress.

Olahraga kesehatan atau disebut juga olahraga rekreasi adalah olahraga yang lebih menitik beratkan pada aspek sehat dan bisa juga sebagai ajang rekreasi atau refreshing, karena pelaku olahraga kesehatan tidak di tuntut memiliki prestasi atau menguasai salah satu cabang olahraga, namun lebih kepada bagaimana individu tersebut memiliki derajat sehat dan kebugaran jasmani yang baik dengan melakukan olahraga tersebut.

Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap individu untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik, karena orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah capek dan dapat lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan suatu pekerjaan serta memiliki daya tahan terhadap penyakit. Disamping itu kebutuhan akan istirahat untuk membalikan pada kondisi semula, lebih singkat dibandingkan dengan orang yang kondisi kesegaran jasmaninya kurang baik karena hal ini sangat menunjang dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari.

Banyak ahli yang memberikan batasan tentang kebugaran jasmani, tetapi kalau disimak lebih jauh semua batasan itu mempunyai makna yang sama. Seperti Menurut Moeloek dan Tjokronegoro (1984:2) tentang kebugaran jasmani yaitu :

“Kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Hal yang sama dikemukakan oleh Karvopich dan Sinning (1971:268) sebagai berikut :

*“Physical fitness may be defined as the degree of the ability to execute a specific physical task under specific ambient conditions”.*

Berdasarkan uraian di atas tentang kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas fisik dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu melakukan tugas-tugas yang lain dalam menikmati waktu senggangnya.

Secara fisiologis menurut (Giriwijoyo, 2007:101). tubuh terbagi dalam tiga kelompok kerja atau sistema kerja (*ergosistema*), yaitu :

- (1) sistema kerja primer,
- (2) sistema kerja sekunder, dan
- (3) sistema tersier.

Kelompok yang berhubungan langsung dan merupakan faktor penentu tinggi rendahnya derajat kebugaran jasmani seseorang yaitu sistema kerja primer dan sistema kerja sekunder. Kedua sistema kerja itu (secara anatomis) merupakan kelompok dasar anatomis kebugaran jasmani. Jadi kalau ingin meningkatkan kebugaran jasmani maka kedua komponen tadi harus dilatih agar memiliki fungsi yang lebih baik.

Kalau dirinci lebih lanjut menurut Giriwijoyo, maka sistema kerja primer terdiri dari beberapa unsur (sistem) sebagai berikut :

- a. Sistem rangka (*skelet*),
- b. Sistem otot (*muscular*), dan
- c. Sistem saraf (*nervorum*).

Demikian juga sistema kerja sekunder terdiri dari tiga sistem yaitu :

- a. Sistem darah, cairan tubuh, dan limfe (*hemo-hidro limfatik*),
- b. Sistem jantung dan pembuluh darah (*cardiovascular*), dan
- c. Sistem pernafasan (*respiratori*).

Komponen kebugaran jasmani dilihat dari aspek fisiologisnya merupakan mutu penampilan dari sistem-sistem yang menyusun sistem kerja primer dan sekunder yang bersangkutan. Mutu penampilan dari sistem-sistem yang menyusun sistem kerja primer yaitu :

- (1) fleksibilitas,
- (2) kekuatan dan daya tahan otot,
- (3) koordinasi fungsi saraf – otot. Sedangkan mutu penampilan dari sistem-sistem yang menyusun sistem kerja sekunder adalah daya tahan umum.

Dilihat dari sistem kerja (*ergosistema*) tadi, maka komponen dasar kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo terdiri dari :

1. Fleksibilitas.
2. Kekuatan dan daya tahan otot.
3. Koordinasi fungsi saraf – otot.
4. Daya tahan umum.

Pendapat ahli lain Sumorsardjono, S (1984:9) mengemukakan hal yang serupa tentang komponen kebugaran jasmani sebagai berikut :

1. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*).
2. Kekuatan (*strength*).
3. Ketahanan otot (*muscular endurance*)
4. Kelentukan (*flexibility*).

**FAJAR DARMAWAN, 2014**

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN**

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

Hal senada juga dikemukakan oleh Moeloek dan Tjokronegoro (1984:3) tentang komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan (*endurance*).
2. Kekuatan otot (*muscle strength*).
3. Tenaga ledak otot (*muscle explosive power*).
4. Kelenturan (*flexibility*).
5. Kecepatan (*speed*).
6. Ketangkasan (*agility*).
7. Keseimbangan (*balance*).
8. Kecepatan reaksi (*reaction time*).
9. Koordinasi (*coordination*).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan tugas tersebut. Sedangkan komponen kebugaran jasmani atau tingkat sehat dinamis seseorang yaitu terdiri dari :

- a) kelenturan persendian (*flexibility*),
- b) kekuatan dan daya tahan otot (*muscle strength and muscle endurance*),
- c) koordinasi saraf – otot (*neuromuscular coordination*), dan
- d) daya tahan umum (*general endurance / cardio – respiratory endurance*).

Kebugaran jasmani dapat diraih dengan melakukan latihan, latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dengan kebugaran jasmani yang baik dapat membantu individu untuk lebih produktif dalam menyelesaikan tugas tugas yang dihadapi.

Pada zaman modern sekarang ini, olahraga memang menjadi sebuah kebutuhan, seiring dengan berkembangnya zaman dan perubahan gaya hidup masyarakat zaman sekarang terutama masyarakat yang bekerja dari pagi sampai sore dalam hal ini penulis khususnya Pegawai Negeri Sipil (PNS) dilingkungan Dinas Perhubungan Kabupaten Kuningan, karena ada keterikatan antara kebugaran jasmani dengan kinerja pegawai dimana seorang pegawai bisa melakukan aktivitas kerja mereka jika tubuh mereka dalam keadaan sehat yang berarti dapat dikatakan juga memiliki kebugaran jasmani yang baik, Seperti batasan yang dikemukakan oleh Giriwijoyo (2004:22) sebagai berikut :

Kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik extra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya.

Terlepas dari itu juga penulis melihat fakta dilapang bahwa pegawai di Dinas Perhubungan Kab. Kuningan masih selalu menyempatkan untuk berolahraga setelah selesai dari aktivitas mereka bekerja walaupun dengan hanya berlari di lingkungan kantor ataupun dengan bermain bola volly atau olah raga lainnya dengan sesama pegawai di kantor tersebut, olahraga yang sering mereka sebut atau istilah yang ada di lingkungan mereka “ASKES” (Asal Kesangan).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting terhadap kinerja pegawai (PNS) dalam melaksanakan tugas sehari hari, karena dengan kebugaran jasmani yang baik membantu mereka juga dalam melaksanakan tugas mereka agar tetap prima dalam pelayanan yang merupakan sub tugas dari mereka sendiri atau lebih jelasnya dikatakan tupoksi mereka sebagai pegawai sehingga terdapat hubungan dengan kinerja mereka yang mengacu pada loyalitas terhadap dinas dimana mereka bekerja dan pelayanan kepada masyarakat pada umumnya. Bertitik tolak pada

**FAJAR DARMAWAN, 2014**

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN**

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

permasalahan di atas, penulis tertarik meneliti tentang hubungan kebugaran jasmani dengan kinerja pegawai negeri sipil di lingkungan dinas perhubungan kabupaten kuningan.

### **B. Rumusan Masalah**

Masalah penelitian merupakan suatu pernyataan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut sehingga akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja PNS di lingkungan DISHUB Kuningan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2009:282) yaitu sebagai berikut:

“tujuan penelitian berkenaan dengan tujuan peneliti dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang ditulis”.

Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan Kinerja Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Dinas Perhubungan Kab. Kuningan?

**FAJAR DARMAWAN, 2014**

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN**

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

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

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Membantu dalam mempelajari dan memahami tentang kebugaran jasmani dan dapat dijadikan sumbangan keilmuan dan dapat dijadikan referensi tentang penelitian dalam bidang olahraga.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti dalam melaksanakan penelitian, juga dapat lebih mengembangkan ilmu yang sudah diperoleh dalam masa kuliah.

3. Bagi Dinas tempat peneliti meneliti dapat dijadikan acuan untuk lebih meningkatkan apa yang sudah didapat oleh dinas tersebut baik dalam kinerja maupun dalam bidang olahraga.

#### **E. Batasan Masalah Penelitian**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu kiranya batasan-batasan sehingga ruang lingkup menjadi jelas dan terfokus. Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga, biaya, yang dimiliki peneliti dalam penelitian ini, maka penelitian ini hanya membahas tentang hubungan antara kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja pegawai negeri sipil di lingkungan Dinas Perhubungan Kab. Kuningan.

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan (Judith Rink & M Sarjoto, 1988:43).

FAJAR DARMAWAN, 2014

*HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN*

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



“Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah dimana kekuatan atau kemampuan pegawai untuk selalu bisa dalam kondisi yang prima dalam melaksanakan tugas terhadap masyarakat dan sebagai abdi Negara”.

2. Kinerja adalah hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang pegawai dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya (Mangkunegara, Anwarprabu 2000:9).  
Kinerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kinerja PNS di lingkungan Dinas Perhubungan Kabupaten Kuningan
3. Pegawai negeri sipil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Dinas Perhubungan Kabupaten Kuningan yang berumur antara 25-35 tahun.

#### **F. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar adalah titik tolak dari proses penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Anggapan dasar diperlukan sebagai pegangan dari penulis untuk dijadikan bahan titik tolak dari proses penelitian sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2006:60) sebagai berikut :

“Anggapan dasar atau postulat adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyidik itu. Hal itu bahwa setiap penyidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyidik mungkin saja meragu-ragukan sebuah anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran dari sifat dari anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan”.

Bahwa anggapan dasar dalam penelitian ini adalah dimana akan adanya keseimbangan antara tingkat kebugaran yang baik terhadap hasil kinerja yang diharapkan, karena apabila seseorang memiliki kebugaran yang baik bukan tidak mungkin orang tersebut dapat melaksanakan aktivitas atau pekerjaan yang lebih banyak atau lebih baik daripada orang-orang yang kebugaran jasmaninya kurang, jadi bisa dibilang bahwa kebugaran jasmani berbanding lurus dengan hasil kinerja

FAJAR DARMAWAN, 2014

*HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN*

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

khususnya kinerja pegawai negeri sipil di lingkungan dinas perhubungan kab. Kuningan.

### G. Hipotesis

Hipotesis merupakan penuntun kearah penelitian untuk suatu penjelasan yang harus dicari pemecahannya. Semula istilah hipotesis dari bahasa Yunani yang mempunyai dua kata ialah kata “*hypo*” yang artinya “dibawah” dan “*thesa*” yang artinya “kebenaran”. Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisnya disesuaikan dengan Ejaan bahasa Indonesia menjadfi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis. Karena hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya.

Selanjutnya menurut Sudjana (1992:219) mengartikan hipotesis adalah :

“Asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya”.

Maka dalam hal ini penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kinerja Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Dinas Perhubungan Kab. Kuningan.



**FAJAR DARMAWAN, 2014**

***HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN  
DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)