

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani atau yang lebih populer dikenal dengan kesegaran jasmani sebenarnya berasal dari istilah "physical fitness". Istilah ini sering diartikan sebagai kemampuan dasar tubuh yang sangat penting untuk menunjang efisiensi kerja seseorang. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur yang penting, khususnya bagi mereka yang akan banyak melakukan tugas-tugas fisik seperti calon siswa/mahasiswa olahraga, olahragawan, atau calon teruna.

Di Negara Malaysia seorang siswa yang ingin memasuki sekolah olahraga harus mengikuti tes kebugaran jasmani terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk menguji apakah seseorang itu layak untuk menjadi siswa sekolah olahraga. Salah satu tes yang digunakan ialah "Harvard Step-Up Test" (Uji Naik Turun Bangku), dengan tujuan untuk mengukur kemampuan cardiorespiratory dan upaya pemulihan individu setelah melakukan tugas gerak atau aktivitas latihan yang telah diberikan pada seseorang.

Setiap kali tes ini dijalankan timbul berbagai persoalan khususnya berkaitan dengan kesesuaian ketinggian bangku tes yang digunakan. Seperti yang telah diungkapkan bahwa di dalam tes tersebut ketinggian bangku

yang digunakan untuk lelaki dewasa adalah setinggi 50 cm. Kalau dibandingkan dengan ketinggian siswa sekolah dasar yang akan diuji, maka akan menimbulkan keraguan apakah pada ketinggian bangku tersebut akan di peroleh hasil data yang representatif, yaitu sesuai dengan prinsip-prinsip tes yang baik. Hal ini disebabkan siswa yang melakukan tes tersebut adalah siswa tahap II sekolah dasar yang umurnya berkisar 10 hingga 12 tahun. Pada umur tersebut umumnya ketinggian tungkai anak-anak orang "Asia" adalah berbeda dengan ketinggian tungkai anak-anak Eropa (Orang Barat). Pada umumnya anak-anak Malaysia cenderung sama tingginya dengan anak-anak Indonesia. Berdasarkan data dari "Direktori Gizi Dep. Kesehatan Republik Indonesia", dikutip oleh Kosasih E. (1984:83), "Kementerian Kesehatan Malaysia" (1991:7) dan "Heights and weights of American Children" dikutip oleh Gallahue D.L. (1989:204 dan 205) tinggi dan berat siswa lelaki pada umur 10 hingga 12 tahun adalah seperti berikut:

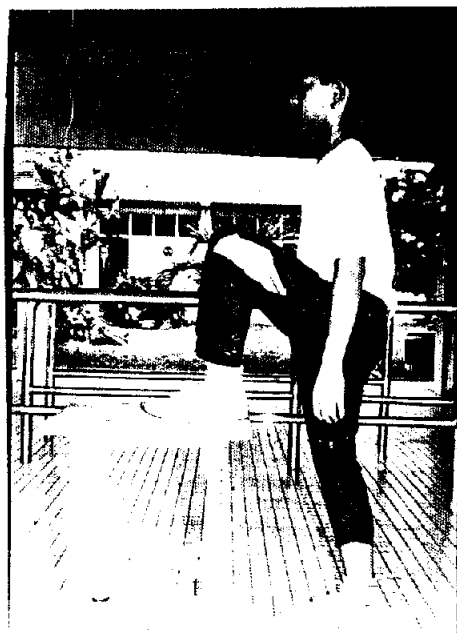
	tinggi (cm)	Berat (Kg)
Siswa Indonesia	130 - 139.75	25.25 - 31
Siswa Malaysia	131 - 140.5	26.5 - 32.75
Siswa Barat	136.5 - 145.75	34 - 39.5

**Gambar 1.2**  
Perbedaan Tinggi dan Berat Fisik Siswa SD  
Indonesia dan Negara Barat





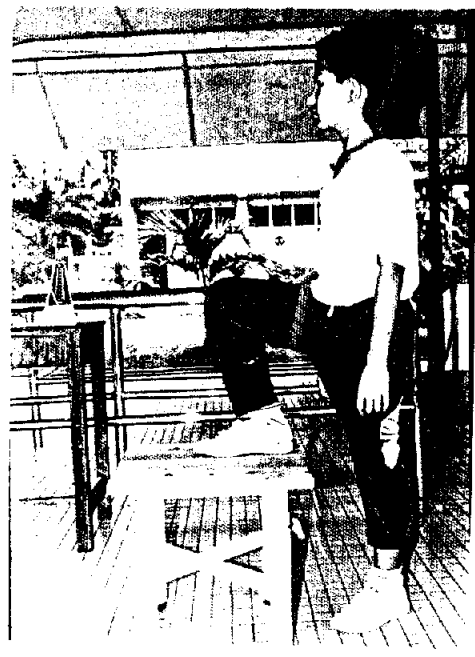
Gambar 1.2  
Perbandingan tinggi bangku yang baku (50 cm)  
dengan tinggi siswa sekolah dasar kelas 6



Gambar 1.3  
Kedudukan kaki yang ditekuk sewaktu menaiki  
bangku ukuran baku (50 cm)



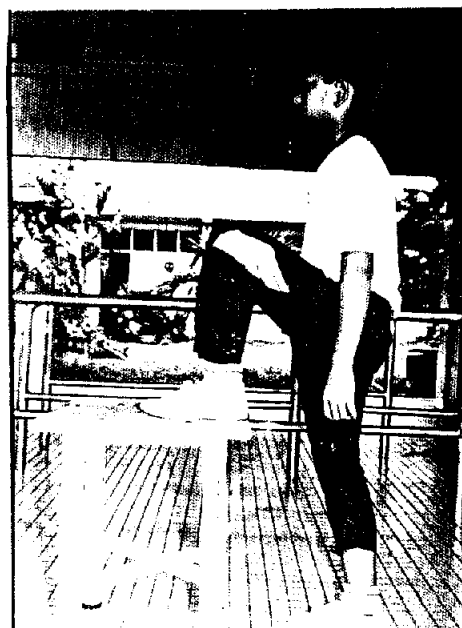
Gambar 1.4  
Posisi tinggi bangku 35 cm  
dengan siswa



Gambar 1.5  
Posisi tinggi bangku 40 cm  
dengan siswa



Gambar 1.6  
Posisi tinggi bangku 45 cm  
dengan siswa



Gambar 1.7  
Posisi tinggi bangku 50 cm  
dengan siswa

Dengan memperhatikan tabel di atas dapatlah dibandingkan bahwa tinggi dan berat siswa tahap II sekolah dasar di Malaysia dan Indonesia adalah jauh bedanya dari siswa di negara Barat.

Bertolak dari persoalan tersebut seiring dengan perkembangan alat tes kebugaran jasmani masa sekarang, penulis ingin memodifikasi bangku harvard step-up test sehingga menjadi alat yang relatif lebih "cocok" dan bisa digunakan untuk siswa tahap II sekolah dasar di Malaysia dan juga di Indonesia.

Persoalan di atas diperkuat dari pengalaman penulis terutama dalam melaksanakan tes fisik di Sekolah Dasar. Guru-guru olahraga di Malaysia cenderung banyak mengalami kendala, salah satu adalah kondisi fisik siswa yang relatif tidak cocok dengan ketinggian bangku test harvard yang ada. Oleh karena itu agar hasil tes yang dilakukan memiliki validitas yang tinggi, maka alat yang digunakan hendaklah memperhatikan kriteria umum pembuatan tes yang baik, termasuk di dalamnya alat yang akan dipakai seperti: alat yang sesuai dengan keadaan dan sifat yang akan diukur.

Mencari suatu ukuran ketinggian bangku yang lebih cocok untuk siswa sekolah dasar tahap II, adalah menjadi tujuan utama bagi penulis. Penulis berharap dengan penelitian ini akan dapat menyelesaikan masalah untuk mendapatkan suatu ukuran ketinggian bangku yang standar bagi siswa tahap II sekolah dasar.

## **B. Masalah Penelitian**

Di latar belakang telah disinggung bahwa alat yang digunakan guru dalam mengetes siswa cenderung mendapatkan dari alat tes yang ada padanya dan belum memiliki ukuran ketinggian yang benar-benar sesuai dalam menguji kesegaran jasmani khususnya siswa sekolah dasar tahap II. Dilapangan dijumpai bahwa beberapa guru olahraga telah mevariasikan harvard step-up test (sebagai test standar) dengan memperhatikan kesesuaian fisik anak didiknya. Sayangnya apa yang mereka lakukan tidak ditindak lanjuti dengan memperhatikan penggunaan alat-alat tes yang baik sehingga kurang dapat dipertanggungjawabkan.

Berdasarkan uraian tersebut yang menjadi masalah dalam penelitian ini ialah berapa sebenarnya ukuran tinggi bangku yang cocok dalam rangka mengukur tingkat kebugaran jasmani bagi siswa tahap II sekolah dasar. Untuk menjawab persoalan ini penulis akan melakukan penelitian terhadap 3 ketinggian bangku yaitu 35 cm, 40 cm dan 45 cm.

## **C. Tujuan Penelitian.**

Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran tentang tinggi bangku yang cocok atau sesuai dengan tingkat usia siswa 10 hingga 12 tahun.

## **D. Kegunaan Penelitian.**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alat pengetes kebugaran

siswa sekolah dasar tahap II di Malaysia.

#### **E. Pembatasan Penelitian.**..pm7

Berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh penulis berhubung dengan ketinggian bangku harvard step-up test yang tidak cocok dengan siswa sekolah dasar tahap II (kelas 4, 5 dan 6), penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut :

1. Penelitian dilakukan untuk mencari ukuran ketinggian bangku test harvard yang paling cocok untuk menguji kebugaran jasmani siswa sekolah dasar tahap II. Oleh kerana untuk mencari ukuran yang paling cocok dan baku bagi siswa sekolah dasar tahap II maka ini adalah berkaitan dengan alasan yang dikemukakan oleh Arikunto (1992:125) sebagai;

.... data merupakan penggambaran variabel yang diteliti, dan berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis. Oleh kerana itu benar tidaknya data, sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian. Sedang benar tidaknya data, tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpulan data. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

Sehubungan dengan itu test harvard yang telah baku dijadikan sebagai kriteria pembandingan.

2. Populasi penelitian ini terbatas pada siswa putra tahap II (kelas 4,5 dan 6) sekolah dasar dari 15 buah sekolah dalam Daerah (Kabupaten) Muar, Johor Malaysia. Diambil secara acak 3 sekolah bagi tiap bahagian yaitu utara, selatan, timur, barat dan tengah.

3. Sampel diambil 10 % dari populasi secara acak.

Langkah pengambilan sampel:

- i. Sampel dipilih secara acak sebanyak 10 % dari populasi yaitu sebanyak 90 orang dari 900 orang.
- ii. Sampel dibagikan kepada tiga kelompok yang berasal dari semua bagian. Tiap kelompok ditentukan 30 sampel dengan cara undian.
- iii. Tiap bagian harus diwakili oleh siswa dari kelas 4, 5 dan 6.
- iv. Tes awal dilakukan dengan ketinggian alat yang berbeda bagi tiap kelompok.

Sampel	Ketinggian alat
Kelompok 1	35 cm
Kelompok 2	40 cm
Kelompok 3	45 cm

- v. Sampel diberi treatment naik turun bangku yang mengikut irama metronom yaitu satu gerakan dalam 2 detik selama lima menit, setiap minggu dua kali pertemuan, dan tiap pertemuan 60 menit.
- vi. Setelah diberi treatment selama enam minggu sampel diberi tes akhir terhadap ketiga-tiga kelompok tersebut.



## **F. Anggapan Dasar.**

Anggapan Dasar merupakan asumsi yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Menurut Arikunto (1993:55), sebagai berikut:

"Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik dan sifat kebenarannya itu selanjutnya diertikan pula penyelidik dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggap sesuai dengan penyelidikannya".

Penulis membuat penelitian ini karena berpandukan beberapa asumsi, antaranya ialah :

- a. Tungkai siswa sekolah dasar di Malaysia lebih rendah daripada tungkai siswa sekolah dasar di barat maka ketinggian bangku harvard step-up test tersebut tidaklah cocok untuk mengetes siswa sekolah dasar di Malaysia.
- b. Ketinggian bangku harvard step-up test terlalu tinggi buat siswa sekolah dasar menyebabkan lututnya terlalu ditekek dan siswa terpaksa menggunakan tenaga yang terlalu besar untuk menaiki bangku tersebut.

## **G. Penjelasan Istilah.**

Di bab sini penulis akan menggunakan batasan dan istilah yang digunakan dalam penelitian. Ini bertujuan supaya mengelakkan perbezaan persepsi sehingga terjadinya ketidaktentuan dalam menentukan tanggapan. Dfinisi istilah yang digunakan adalah seperti berikut:

### a. Tes.

Lutan (1989:3) menyatakan tes sebagai "satu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek".

### b. Kebugaran Jasmani.

Giriwijoyo S. (1992:17) menyatakan:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

### c. Indeks Fitness.

Martono D. (1983:40) telah menjelaskan:

"indeks fitness ialah suatu angka yang menunjukkan nilai fitness testi dan ditentukan atas dasar rumus dengan memperhitungkan faktor-faktor: i. lama waktu melakukan kegiatan naik turun bangku. ii. pengiraan nadi pemulihan.

### d. Nadi Pemulihan.

Martono D. (1983:40) menjelaskan :

"nadi pemulihan ialah hitungan (jumlah) denyut nadi selama waktu tertentu setelah aktivitas naik-turun bangku selesai dilakukan. Sedangkan denyut nadi, hakekatnya menunjukkan denyut jantung dalam memompa darah ke peredaran darah umum dan lazim dihitung dengan cara meraba pembuluh nadi pergelangan tangan.

### H. Hipotesis.

Hipotesis merupakan satu rangka jawapan sementara yang difikirkan oleh peneliti. Benar salahnya satu

hipotesis yang dirumuskan bisa terjawab apabila ulicoba naik turun banku itu dijalankan dan dianalisis data yang diperoleh. Arikunto (1992:62) menyatakan:

Hipotesis dapat diartikan sebagai satu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul ....

Berdasarkan anggapan dasar atau asumsi di atas maka peneliti dapat mengajukan hipotesis dalam penelitian seperti berikut: Hasil dari bentuk test harvard yang dimodifikasi lebih efektif dan efisien dari hasil test harvard yang diolah oleh guru sendiri dan digunakan oleh guru pada masa sekarang.