

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan sosok dan tumpuan harapan orang tua dan keluarganya, bahkan bangsa dan negara. Remaja diharapkan menjadi deretan panjang penerus keberadaan keturunan, selain meningkatkan citra keluarga, bangsa dan negara. Remaja diharapkan menjadi generasi penerus pembangunan demi mengokohkan eksistensi bangsa di mata masyarakat dunia. Maka tidak berlebihan jika dikatakan bahwa di pundak remaja terpikul beban yang sangat berat, untuk meneruskan tugas-tugas pembangunan di masa mendatang, sehingga dapat dikatakan bahwa maju atau mundurnya suatu bangsa di masa mendatang tergantung dari keadaan remaja di masa sekarang. Bahkan seorang ulama besar seperti KH. Zaenuddin M.Z, dalam petuahya dengan arif mengatakan, " membangun jembatan itu penting, akan tetapi lebih penting lagi membangun manusia yang membuat jembatan itu. " Selanjutnya Surahmad (1980 : 13) mengemukakan bahwa : " Apabila generasi yang seharusnya menerima tugas penulisan sejarah bangsanya tidak memiliki kesiapan dan kemampuan yang diperlukan, kehidupan bangsa itu niscaya berlangsung ke arah kehancuran. " Namun sejalan dengan tugas-tugas perkembangan pada masa remaja, terjadi goncangan dan ketidak pastian dalam segala segi, seperti yang dikemukakan oleh Darajat (1984:19) bahwa : "Remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa, sehingga remaja masih lemah, perlu ditolong, dilindungi, diarahkan,

dibimbing dan penuh ketergantungan. " Selanjutnya tentang masa remaja, Rifa'i (1984:19) mengemukakan bahwa :

" Masa remaja adalah masa stress dan strain (masa kegoncangan dan kebimbangan) akibatnya para remaja melakukan penolakan - penolakan pada kebiasaan di rumah, dan mengasingkan diri dari kehidupan umum dan membentuk kelompok lianya untuk ganknya. Mereka bersifat sentimental, mudah tergoncang dan bingung. "

Selain mengalami perubahan psikis, remaja juga mengalami perubahan fisik. Karena pada masa ini dikenal istilah Physiological Learning, yaitu proses perubahan struktur dan fungsi jasmaniah yang mengarah pada kedewasaan fisik. Oleh karena tugas-tugas perkembangan pada remaja itulah, maka dalam tahapan ini cenderung timbul penyimpangan-penyimpangan dalam bentuk kenakalan remaja.

Berkaitan dengan tugas-tugas remaja sebagai penerus pembangunan di masa datang, maka diperlukan kualitas remaja (sebagai bagian dari kualitas sumber daya manusia) yang benar-benar siap dan sigap dalam menghadapi dan melaksanakan tuntutan tugas-tugas tersebut. Salah satu unsur penting yang mendukung kualitas remaja adalah tingkat kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi, diyakini akan lebih mampu melakukan tugas-tugas yang diemban, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Artinya, segala rencana pembangunan di masa datang akan terlaksana dengan baik apabila remaja mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Hal itu sesuai dengan pendapat Giriwijaya (1992:16) bahwa :

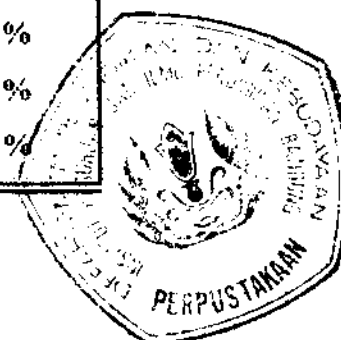
“ Kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas-tugas jasmani tertentu dan atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada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

Dalam kenyataannya banyak sekali remaja (siswa SMU) yang disinyalir memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik (rendah). Hal itu antara lain bisa dilihat dari data-data yang ada di Kantor Binmudora (Pembinaan generasi muda dan olah raga) Kotamadya Sukabumi yang menunjukkan hasil tes kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Umum (SMU) di Kotamadya Sukabumi, tahun ajaran 1995 / 1996. Data tersebut adalah sebagai berikut :

TABEL 1.1
DATA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH MENENGAH UMUM DI KOTAMADYA
SUKABUMI

A.

JENIS KELAMIN	KATEGORI	JML	PROSENTASE
PUTERI	Baik sekali	16	2,20 %
	Baik	118	16,25 %
	Sedang	195	26,86 %
	Kurang	239	32,92 %
	Kurang Sekali	158	21,76 %
	Jumlah	726	100 %



B.

JENIS KELAMIN	KATAGORI	JML	PROSENTASE
PUTERA	Baik sekali	16	1,7 %
	Baik	73	8,01 %
	Sedang	220	24,15 %
	Kurang	462	50,71 %
	Kurang Sekali	140	12,73 %
	Jumlah	911	100 %

Dari data tersebut jelas sekali menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani remaja (Siswa Sekolah Menengah Umum) khususnya di Kotamadya Sukabumi dominan kurang baik. Penulis menyadari rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada remaja, disebabkan oleh banyak faktor.

Namun secara umum, tingkat kebugaran jasmani pada remaja dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berasal dari dalam diri individu, diantaranya jantung dan paru-paru serta aspek perilaku (sikap). Faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berasal dari luar diri individu, diantaranya makanan, latihan dan lingkungan, berkenaan dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMU N 4 Kodya Sukabumi.

Salah satu faktor yang penulis ingin teliti adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, yaitu faktor sikap. Karena menurut pengalaman dan pengamatan

penulis sikap belajar SMU pada saat ini secara umum cenderung kurang baik . Hal itu ditandai dengan maraknya aksi perkelahian antar pelajar, serta semakin menggejalanya sikap kurang hormat terhadap guru yang mengajar yang dicerminkan melalui sikap acuh pada saat jam pelajaran atau pada saat berpapasan di luar sekolah. Juga dengan memberi “ nama lain “ pada guru yang mengajar, seperti Pak Agus kepada guru yang rambutnya jarang atau Pak Embek kepada guru yang mempunyai jenggot.

Berkaca pada kenyataan tersebut, maka timbul pertanyaan dalam diri penulis, apakah sikap belajar yang kurang baik tersebut mempunyai hubungan dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMU.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut di atas maka, penulis akan mencoba meneliti hubungan antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMU.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah yang akan diteliti adalah :

1. Masalah Umum

Bagaimana hubungan antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMU ?

2. Masalah Khusus

Dengan mengacu kepada masalah umum, maka masalah khusus yang akan diteliti oleh penulis adalah :

- a. Bagaimana sikap belajar pendidikan jasmani Siswa SMU ?
- b. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMU?
- c. Berapa besar hubungan antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMU?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk memperoleh informasi mengenai hubungan antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMU.

2. Tujuan Khusus

Dari tujuan umum tersebut, kemudian dijabarkan ke dalam tujuan-tujuan khusus sebagai berikut :

- a. Untuk mempelajari sikap belajar pendidikan jasmani SMU.
- b. Untuk mempelajari tingkat kebugaran jasmani siswa SMU.
- c. Untuk menganalisis besarnya hubungan antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMU.

D. Manfaat Penelitian

Bila hasil penelitian ini sesuai dengan harapan bahwa ternyata terdapat hubungan yang positif antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMU, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai bahan masukan bagi :

1. Siswa, agar memperbaiki dan meningkatkan sikap belajar dan lebih giat melakukan aktivitas olah raga sehingga kebugaran jasmaninya semakin meningkat.
2. Guru agar lebih meningkatkan pembinaan dalam segi sikap (mental).
3. Lembaga terkait, sebagai informasi guna lebih memperhatikan dan meningkatkan program pengajaran pendidikan jasmani di SMU.

E. Pembatasan Penelitian

Menyadari akan terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan penulis, serta menghindari berbagai penafsiran yang terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada lingkup :

1. Masalah yang diteliti adalah hubungan antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran siswa SMU Negeri 4 Kotamadya Sukabumi.
2. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan siswa putri SMU Negeri 4 Kotamadya Sukabumi.
3. Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 60 orang siswa putra dan siswa putri kelas II SMU Negeri 4 Kotamadya Sukabumi.
4. Sikap belajar pendidikan jasmani meliputi sikap belajar siswa SMU dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah (dalam lingkup intra kurikuler).
5. Kebugaran jasmani meliputi daya tahan Cardio Vascular.

F. Batasan Istilah

Batasan istilah merupakan pembatasan terhadap kemungkinan terjadinya penafsiran-penafsiran suatu istilah yang dapat menyebabkan kekeliruan pendapat dan mengaburkan pengertian yang sebenarnya. Untuk hal tersebut, di bawah ini penulis menguraikan pengertian beberapa istilah yang berhubungan dengan penelitian ini, yaitu :

1. Sikap belajar dalam penelitian ini adalah respon yang diberikan oleh siswa atau individu terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah (dalam lingkup intra kurikuler).
2. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan jasmani remaja (siswa SMU) yang diharapkan mampu menanggulangi tugas-tugas kehidupan yang dihadapi.

G. Angapan Dasar

Berkenaan dengan penelitian ini, maka anggapan dasar sebagai titik pangkal penelitian ini adalah :

1. Setiap siswa SMU mempunyai sikap belajar pendidikan jasmani yang berbeda.
2. Setiap siswa SMU mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda.
3. Sikap belajar pendidikan jasmani siswa menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMU.