

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah.

Belajar dan berlatih merupakan proses pendidikan yang dilakukan untuk mencapai sasaran dan tujuan yang telah digariskan dalam program pengajaran. Untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga diperlukan alat ukur yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hal ini berarti alat ukur yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, seyogianya digunakan untuk memberikan penilaian tentang prestasi atau tingkat kebugaran jasmani yang dicapai siswa.

Dalam taraf perkembangannya, sampai saat ini ditemukan berbagai jenis tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh setiap negara, baik bentuk tes yang diimpor dari luar maupun buatan dalam negeri. Misalnya Harvard Step-Up Test, Navy Physical Fitness Test, Indiana Motor Fitness Test, Elementary School Motor Fitness Test, JCK Test dan lain-lain. Sedangkan di Indonesia dikenal dengan nama Tes Kebugaran Jasmani.

Di negara Malaysia terdapat tes kebugaran jasmani, dikenal sebagai Ujian Daya Tenaga Asas atau singkatnya UDTA. Tes tersebut merupakan suatu baterai tes kebugaran

jasmani yang mengandung empat butir tes, yaitu:

1. Tes 'Sit-up' 30 detik
2. Tes 'Push-up' 30 detik
3. Tes 'Sit and bending reach'
4. Tes Lari 1500 meter

UDTA yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia merupakan alat ukur kebugaran jasmani yang baku untuk sekolah menengah (SMP dan SMA). Sedangkan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah rendah (SD) belum ada yang baku. Keadaan ini menyulitkan para guru di sekolah rendah (SD) dalam mengevaluasi dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Sehubungan hal kebugaran jasmani, Giriwijoyo S. (1992:27) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai berikut;

Keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyelesaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Sedang tentang komponen kebugaran jasmani, Nurhasan (1992:45) menyatakan sebagai berikut;

- ...kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur seperti
1. Strength (kekuatan)
  2. Power (daya)
  3. Speed (kecepatan)
  4. Flexibility (kelentukan)
  5. Agility (kelincahan)
  6. Endurance (daya tahan)
-

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani seperti yang dikemukakan di atas, yang mencakup unsur pokok kebugaran jasmani seperti power, kekuatan, kecepatan, kelentukan, agilitas dan daya tahan, inilah yang ingin penulis utarakan dalam mengukur kebugaran jasmani siswa sekolah rendah (SD) di Kabupaten Sentul Kuala Lumpur Malaysia. Komponen Kebugaran jasmani tersebut diperkirakan menupang pengertian kebugaran jasmani yang diinginkan penulis. Atas dasar itu penulis ciptakan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari 4 butir tes yaitu;

1. Tes 'Vertical jump' (unsur power)
2. Tes 'Sit and bending reach' (unsur kelentukan)
3. Tes 'Shuttle run' (unsur agilitas dan kecepatan)
4. Tes Lari 600 meter (unsur kekuatan dan daya tahan)

Tetapi sejauh mana tes tersebut mengukur kebugaran jasmani siswa sekolah rendah (SD) dan bisa dapat dijadikan sebagai tes yang baik, maka baiklah penulis melakukan penelitian.

Selanjutnya sejauh mana tes tersebut bisa dapat memenuhi persyaratan sebagai tes yang baik yaitu memiliki validitas dan realibilitas. Maka inilah yang menjadi inti pokok permasalahan penelitian penulis.

Sebagai perbandingan, Indonesia telah memiliki tes kebugaran jasmani yang khusus dirancang untuk siswa sekolah dasar. Tes Kebugaran Jasmani tersebut terdiri dari 5 butir tes yaitu:

1. Tes Lari cepat 40 meter
2. Tes Angkat Tubuh 30 detik
3. Tes Baring Duduk 30 detik
4. Tes Loncat Tegak dan
5. Tes Lari 600 meter

Tes yang direncanakan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pegangan bagi para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Disamping itu temuan ini juga diharapkan dapat dijadikan acuan oleh pemerintah Malaysia, dalam mengukur kebugaran jasmani siswa sekolah rendah (SD) di Malaysia. Tes tersebut diharapkan dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah rendah dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

#### **B. Masalah Penelitian.**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, dapat dirumuskan bahwa belum ditemui/ada alat ukur yang baku dalam mengukur kebugaran jasmani siswa sekolah rendah (SD) di Malaysia. Atas dasar itu penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah konstruksi tes yang direncanakan dapat mengukur dan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah rendah di Malaysia.
  2. Berapa besar tingkat validitas baterai tes yang disusun atau direncanakan tersebut sebagai alat ukur
-

yang dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah rendah di Malaysia.

3. Berapa besar tingkat reliabilitas baterai tes yang disusun atau direncanakan tersebut sebagai alat ukur yang dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah rendah di Malaysia.

### C. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini dapat mengungkapkan hal-hal sebagai berikut:

1. Menyusun suatu rangkaian tes atau alat ukur yang standar yang mampu menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah rendah di Malaysia.
2. Untuk mengetahui berapa besar nilai validitas tes kebugaran jasmani yang disusun tersebut, sebagai suatu baterai tes bagi siswa sekolah rendah di Malaysia.
3. Untuk mengetahui berapa besar nilai reliabilitas tes kebugaran jasmani yang disusun tersebut, sebagai suatu baterai tes kebugaran jasmani bagi siswa sekolah rendah di Malaysia.



### D. Kegunaan Penelitian.

Kegunaan/manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan sumbangan pemikiran dan usulan bagi para

guru, pembina olahraga untuk menggunakan tes kebugaran jasmani yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dalam rangka menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa, mengelompokkan siswa dalam perencanaan kegiatan kurikuler dan ekstra kurikuler sekolah rendah di Malaysia.

2. Sebagai usulan bagi lembaga terkait, dalam rangka pengembangan alat ukur yang baku bagi siswa sekolah rendah di Malaysia.

#### **E. Pembatasan Masalah.**

Sehubungan permasalahan mengkontruksi rangkaian tes kebugaran jasmani yang cocok bagi siswa sekolah dasar, dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan, maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut;

1. Penelitian ini dilakukan untuk menemukan suatu rangkaian tes kebugaran jasmani atau baterai tes (UDTA) yang standar, dan memiliki derajat validitas dan realibilitas yang baik sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa. Arikunto (1992:125) menjelaskan sebagai berikut: ".... Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel". Oleh karena itu suatu tes yang baku atau standar harus memiliki derajat validitas dan realibilitas yang signifikan.

2. Tes yang dicobakan dalam penelitian ini terdiri dari empat butir tes yaitu 'Vertical Jump', 'Shuttle run',

---

'Sit and bending reach' dan Lari 600 meter. Setiap item tes dicobakan kepada sampel kecil untuk mencari validitas dan reliabilitas masing-masing item tes, sebelum dapat disusun suatu baterai tes. Setelah tersusun menjadi baterai tes, selanjutnya baterai tes itu diuji validitas dan reliabilitas kepada sampel yang sebenarnya.

3. Populasi dalam penelitian ini dibatasi pada siswa putra kelas 4, 5 dan 6 sekolah dasar (usia 10- 12 tahun) di Kabupaten Sentul Kuala Lumpur, sebanyak 2000 orang. Sedang sampel penelitian sebesar 10 persen dari pupolasi, sebanyak 200 orang dipilih secara acak, terkecuali mereka yang sakit atas petunjuk dokter atau tidak mendapat izin dari orang tua. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (1982:116) menyatakan bahwa:

Mengenai jumlah sampel yang sesuai sering disebut aturan persepuluh, jadi 10 persen dari jumlah populasi. Jika populasi 1000 orang, maka sampel 100 orang dianggap cukup memadai.

4. Penelitian ini dilakukan di 7 sekolah dasar di Kabupaten Sentul. Lokasi sekolah yang dipilih berdasarkan empat penjuru mata angin yaitu pusat, utara, timur, barat dan selatan. Sedangkan pengetesan dilakukan sebanyak dua kali pada waktu yang berbeda terhadap sampel yang dipilih.

5. Pelaksanaan pengukuran dilakukan secara 'one shot test' yaitu keempat butir tes dilakukan dalam satu hari secara berurutan.

#### F. Anggapan Dasar.

Anggapan dasar merupakan assumsi yang menjadi tumpuan segala pemikiran, yang diperlukan untuk pegangan dan dijadikan titik tolak permasalahan yang ingin dipecahkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (1992:55) yang menjelaskan sebagai berikut:

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

Untuk menyusun program pendidikan jasmani yang baik bagi siswa sekolah rendah, para guru atau pengelola sekolah perlu mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa secara jelas, sebelum memulai suatu kegiatan atau program pendidikan, khususnya dalam proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Hal ini disebabkan karakteristik tiap siswa berbeda antara satu dengan yang lain khususnya dari kemampuan fisiknya, struktur tubuh (body composition) dan status kesehatan statis (biological function). Disamping itu belum ada alat ukur yang baku untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah rendah di Malaysia.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, jelas bahwa suatu baterai tes UDTA diperlukan sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa sekolah rendah (SD). Oleh kerana itu, penulis ingin menyusun suatu baterai tes



kebugaran jasmani khusus untuk siswa sekolah rendah (SD) di Malaysia. Penulis berpendapat, bahwa alat ukur atau baterai tes yang baik harus memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi, sehingga hasilnya dapat memberi gambaran yang jelas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

#### G. Rumusan Hipotesis.

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara yang difikirkan penulis, setelah mendalami permasalahan penelitiannya dengan seksama serta menetapkan anggapan dasar. Benar salahnya satu hipotesis yang dirumuskan, bisa teruji setelah penelitian selesai yaitu setelah pengolahan data, sehingga memberi arti dalam menjelaskan permasalahan yang dihadapi. Arikunto (1992:62) menyatakan; "... Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul".

Berdasarkan pada asumsi yang dikemukakan , maka penulis mengajukan rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) untuk sekolah rendah memiliki derajat validitas yang baik, sangat diperlukan sebagai alat ukur kebugaran jasmani untuk siswa sekolah rendah di Malaysia.
2. Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) untuk sekolah rendah

memiliki derajat reliabilitas yang baik, sangat diperlukan sebagai alat ukur kebugaran jasmani untuk siswa sekolah rendah di Malaysia.

#### H. Penjelasan Istilah.

1. Tes. Lutan (1989:3) menjelaskan tes adalah " sebuah instrumen yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek ".

2. Kebugaran Jasmani. Giriwijoyo S. (1992:17) menyatakan sebagai;

Suatu keadaan kemampuan jasmani untuk mendapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

3. Validitas. Sukardjo dan Nurhasan (1992:14) menyatakan sebagai;

Suatu alat ukur dikatakan sah (valid) bila benar-benar sesuai dengan apa yang hendak diukur atau sesuai dengan tujuan-tujuan mata pelajaran yang telah ditetapkan.

4. Reliabilitas. Sukardjo dan Nurhasan (1992:21) menyatakan sebagai;

Suatu alat ukur dikatakan reliabel (terandalkan), apabila alat ukur itu dapat menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat dipercayai. Jika alat ukurnya terandalkan, maka pengukuran yang dilakukan berkali-kali dengan menggunakan alat ukur yang sama terhadap obyek dan subyek yang sama, hasilnya akan tetap atau relatif sama.