

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah kebutuhan dasar manusia kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani mengandung pengertian tentang kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, aktivitas siswa setiap hari pada saat berangkat dan pulang sekolah yang menggunakan aktivitas fisik seperti berjalan juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Aktivitas fisik dapat berintensitas rendah hingga tinggi tergantung olahraga dan permainan secara individu atau kelompok (Shimon, 2011). Kegiatan jasmani menjadi satu-satunya komponen domain pembelajaran yaitu, kognitif, afektif, dan psikomotor (Pangrazi & Beighle, 2019).

Beltasar Tarigan (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat mengatasi stress dari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya. Dia mengatakan bahwa:

Kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Seorang siswa memiliki tubuh yang bugar maka dia akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. Kondisi bugar yang seperti ini merupakan gambaran dan keadaan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya secara rutin serta mampu mengatasi stress dari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya.

Ahmad Hana Nurdinsyah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN TINGGI DAN SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN RENDAH

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

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena kebugaran jasmani sangat menunjang suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya bekerja, bersekolah, berolahraga, dan lain-lain.

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan daya tahan otot dan kelentukan. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi dan keseimbangan.

Kemajuan teknologi sekarang ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Dampak positif dari kemajuan teknologi ini adalah mempermudah manusia dalam memenuhi segala aspek kehidupan sedangkan dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang. Karena pada saat ini manusia semakin banyak tergantung pada alat atau mesin-mesin yang akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Perkembangan teknologi saat ini sangat mendukung perkembangan *gadget* menjadi semakin bervariasi dan mampu menjangkau semua kalangan, termasuk anak-anak. Bermain *gadget* membuat seorang anak dapat duduk tenang berjam-jam, sehingga mengurangi aktivitas fisik anak. *Gadget* dan televisi termasuk penyebab kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga pada anak. Karena waktu untuk melakukan aktivitas fisik sudah terpakai untuk bermain *gadget*. Dan pada saat anak memainkan *gadget* dan menonton televisi akan meningkat pula asupan kalori dan lemak yang berasal dari makanan ringan yang dikonsumsi oleh anak selama memainkan *gadget* dan menonton televisi. Sehingga banyak anak saat ini yang mengalami *overweight* dan obesitas, karena tidak seimbangnya asupan makanan dengan aktivitas fisik yang dijalani siswa tersebut.

Obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style* (Kemenkes, 2012) (dalam IDAI, 2014). Mengonsumsi makanan yang berlebih kemudian akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk timbunan lemak yang akan tersebar di bagian-bagian tertentu

Ahmad Hana Nurdinsyah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN TINGGI DAN SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN RENDAH

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

seperti pinggang, perut, lengan bagian atas, dan bagian tubuh lainnya yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah fisik maupun psikis, masalah fisik seperti ortopedik sering disebabkan karena obesitas, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relative lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan *oedema* (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun antara lain sebagai berikut: Diabetes tipe 2 (timbul pada masa remaja), tekanan darah tinggi, *stroke*, serangan jantung, gagal jantung, kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar), batu kandung empedu dan batu kandung kemih, *gour* dan *arthritis, osteoarthritis*, tidur *apnea* (kegagalan bernafas secara normal ketika tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah), *sindroma pickwiskian* (obesitas disertai wajah kemerahan, *underventilasi*, dan ngantuk). Penderita obesitas cenderung lebih responsive bila dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal, terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau waktunya untuk makan.

Penderita obesitas cenderung makan bila merasa ingin makan, bukan pada saat ia lapar. Pola makan berlebih akan menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kondisi kegemukan atau obesitas, hal ini disebabkan mereka tidak memiliki control diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan mereka. Selain masalah fisik masalah psikis juga terjadi.

Siswa yang memiliki berat badan berlebih sering menjadi sasaran perundungan oleh teman-teman dan lingkungannya. Hal ini menjadikan citra diri negatif cenderung akan muncul, rasa rendah diri, merasa berbeda, tidak bisa bersaing karena keterbatasan fisik, dan masalah psikologis lain. Anak-anak obesitas juga cenderung tidak lincah, mudah capek, dan mengantuk. Hal ini akan sangat

berdampak negatif pada diri mereka.

Pada saat ini kehidupan manusia dikelilingi oleh perangkat-perangkat yang didesain dan diciptakan agar hidup kita serba mudah dan praktis, tanpa memerlukan kerja dan gerak yang banyak. Perkembangan teknologi modern dewasa ini membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik. Tenaga fisik menjadi pasif dan statis, baik jasmani maupun rohani tidak segar lagi sebagai akibat menghadapi persoalan dan pekerjaan yang dilakukan terus menerus dan membosankan, sehingga kita telah mengabaikan masalah-masalah penting yang sangat diperlukan untuk mencapai hidup sehat yaitu aktivitas jasmani. Adapun untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia seutuhnya, tentu perlu mendapatkan dukungan berbagai faktor, diantaranya adalah faktor tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik, maka perlu adanya aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, maka kebugaran jasmani bagi seseorang untuk mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Menurut Nurhasan (2011), kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal.

Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan seperti merasa cepat lelah, kurang mampu konsentrasi dan mundur kemampuan analisisnya.

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi manusia. Kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Bagi seorang pelajar kebugaran jasmani sangat penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mampu melakukan kegiatan belajarnya dengan baik pula. Tanpa tubuh yang bugar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan belajar dengan baik, sebab

Ahmad Hana Nurdinsyah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN TINGGI DAN SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN RENDAH

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

belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar.

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Di sekolah kebugaran jasmani siswa dapat dipertahankan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, sedang di luar sekolah siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga. Selain itu aktivitas siswa setiap hari pada saat berangkat dan pulang sekolah yang menggunakan aktivitas fisik seperti, berjalan, naik kendaraan pribadi dan naik angkutan umum juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Indonesia merupakan daerah yang lingkungannya terbagi atas dataran tinggi dan dataran rendah. Menurut Iskandara (2011) Karakteristik dari dataran tinggi merupakan dataran yang terletak pada ketinggian di atas 200 mdpl, dengan suhu 23-28°C dan beriklim lembab. Dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang diukur dari permukaan laut adalah sampai dengan 200 mdpl, dimana suhu dataran rendah pada siang hari dapat mencapai 35°C dan pada malam hari 24°C.

Kebugaran kardiorespirasi siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dikemukakan oleh Suharjana, F., (2013) bahwa faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah: faktor keturunan (genetik), usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Letak geografis suatu wilayah juga menjadi salah satu faktor tingkat kebugaran jasmani seseorang, aktivitas penduduk di suatu wilayah sangat dipengaruhi oleh kondisi geografis terutama kondisi fisik. penelitian ini juga dikuatkan oleh pendapat Molenaar, R. E., (2014) yang menyatakan bahwa ketinggian tempat tinggal menurut letak geografis dengan karakteristik iklim berpengaruh besar terhadap bentuk tubuh. Dimana orang yang tinggal di dataran tinggi memiliki lingkaran dada dan paru yang lebih besar daripada orang di dataran rendah. Dengan demikian, derajat fungsi paru penduduk yang tinggal di dataran tinggi lebih besar dibandingkan penduduk yang tinggal di dataran rendah. Selain itu juga diperkuat dengan pendapat dari Andresta, Y., (2022) yang menyatakan hal itu terjadi karena banyak faktor yaitu perbedaan sifat iklim yang mempengaruhi bentuk tubuh, tekanan udara, kadar oksigen, dan kapasitas volume paru-paru yang menyebabkan fungsi kerja jantung, paru-paru, dan pembuluh darah berbeda antara dataran tinggi dan dataran rendah. daerah. Siswa di daerah dataran tinggi memiliki lingkaran dada dan paru yang lebih besar serta kadar oksigen dan tekanan udara yang

Ahmad Hana Nurdinsyah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN TINGGI DAN SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN RENDAH

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

lebih rendah, memiliki volume dan kapasitas fungsi paru yang lebih tinggi daripada siswa di daerah dataran rendah. Selain itu, kadar hemoglobin siswa di dataran tinggi lebih besar dibandingkan di daerah dataran rendah, karena dapat mengikat oksigen lebih banyak. Rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan pada siswa yang bersekolah pada dataran tinggi dibandingkan dengan siswa yang bersekolah di dataran rendah mungkin terutama disebabkan oleh lingkungan (Ahmed, H. S., 2016).

Pada daerah dataran tinggi daya tampung oksigen lebih besar pada paru manusia. Ini dikarenakan aktivitas yang berat dan berada pada daerah ketinggian yang dingin dan lembab (Yogantoro, Z. S, 2016). Tentu saja di dataran tinggi lebih baik dibandingkan di dataran rendah karena kadar oksigen di dataran tinggi belum tercemar oleh polusi dan lebih asri.

Dari uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Dataran Tinggi dan Siswa yang Bersekolah di Dataran Rendah”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, menimbulkan sebuah permasalahan baru dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran penjas. Maka rumusan masalahnya yaitu: Tingkat kebugaran jasmani manakah yang lebih baik antara siswa yg bersekolah di dataran tinggi dengan siswa yang bersekolah di dataran rendah?

1.3. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang bersekolah di dataran tinggi dan dataran rendah.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Secara Praktis

Menjadikan informasi dan sumbangan keilmuan bagi lembaga pendidikan formal maupun non-formal.

2. Dilihat dari Segi Teoritis

Ahmad Hana Nurdinsyah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN TINGGI DAN SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN RENDAH

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

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya serta dapat memberikan informasi terkait dengan Pengaruh pembelajara permainan bola besar melalui daring terhadap kebugaran jasmani siswa sebagai bahan referensi kepada pihak yang berkepentingan dalam mengembangkan keilmuan pendidikan jasmani dan olahraga seperti guru pendidikan jasmani, guru atau pelatih ekstrakurikuler, atau lembaga lainnya sebagai rujukan untuk dilakukan penelitian lebih jauh tentang kebugaran jasmani.

3. Dilihat dari Segi Kebijakan

a. Guru

Memberikan pemikiran untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah baik pada dataran tinggi maupun dataran rendah.

b. Siswa

Agar peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar dalam proses pembelajaran.

4. Dilihat dari Segi Praktis

Diharapkan penelitian ini bisa membantu dalam hal pengetahuan kebugaran jasmani. Sekaligus bisa membantu untuk membuat kebugaraan jasmani anak meningkat.

5. Dilihat dari Isu serta Aksi Sosial

Bagi masyarakat, sebagai tambahan referensi pengetahuan tentang kebugaran jasmani siswa. Dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Agar penyusunan skripsi bisa berjalan dengan sistematis. Maka penulis akan membuat sistematika penelitian/struktur organisasi. Struktur organisasi akan disusun sebagai berikut :

1. BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi tentang menguraikan latar belakang penelitian berkaitan

Ahmad Hana Nurdinsyah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN TINGGI DAN SISWA YANG BERSEKOLAH DI DATARAN RENDAH

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

dengan fenomena yang diamati sesuai fakta dan permasalahan di lapangan, mencari gagasan tentang topik penelitian yang akan dilakukan, menentukan tujuan dan harapan yang dari hasil penelitian

2. BAB II Kajian Teori

Bab ini Memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Kajian pustaka yang berisikan teori-terori, adapun kerangka berpikir dan hipotesis

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi tentang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, populasi dan sampel, lalu prosedur penelitian, variabel penelitian hingga langkah-langkah analisis data dan teknik pengumpulan data yang dijalankan.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini berisi tentang hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya

5. BAB V Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisi tentang kesimpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran peneliti sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil temuan peneliti.