

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengingat perlunya berolahraga bagi kehidupan umat manusia, pemerintah dengan kebijakannya mengumumkan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan tujuan untuk mempertahankan kehidupan masyarakat Indonesia seutuhnya. Kini masyarakat telah menyadari akan pentingnya melakukan aktivitas berolahraga, sebab dengan berolahraga secara teratur dan terukur dengan tahapan yang tepat dapat meningkatkan fungsi organ tubuh ke arah yang lebih baik (sehat). Maka, kesehatan merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap manusia dan dengan hidup sehat seseorang dapat bekerja apa saja sesuai dengan keinginan dan kemampuannya.

Salah satu kegiatan fisik tersebut adalah aktivitas *outdoor education (outbound)*. Aktivitas *outdoor education (outbound)* yang dilakukan secara tepat dan teratur dapat meningkatkan fungsi organ tubuh seperti jantung, peredaran darah, dan pernapasan serta meningkatkan kelentukan, daya tahan secara keseluruhan. Jantung memiliki peranan yang sangat penting yaitu menyuplai darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah akan meningkat selama olahraga berlangsung yang berguna untuk metabolisme tubuh. Seseorang yang terlatih, dalam aktivitas olahraga memiliki volume pemompaan jantung yang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak

terlatih. Selain itu sistem pernapasan seseorang yang selalu beraktivitas fisik secara teratur akan memiliki kebugaran tubuh yang lebih baik .

Beberapa aktivitas outdoor education (outbond) terdiri dari beberapa kegiatan yang menuntut kebugaran jasmani seperti berlari membawa air pada ember yang bocor, bergelantungan dengan mengandalkan kekuatan lengan agar tidak jatuh, meniti diatas tambang dengan keseimbangan, melewati tumpukan ban sambil berlari dengan tetap mengkoordinasikan mata, tangan dan gerakan kaki agar tidak salah menginjak. Kegiatan-kegiatan tersebut dibatasi oleh waktu sehingga dalam proses kegiatannya harus dilakukan secepat dan setepat mungkin. Peserta latihan diharuskan bergerak lincah agar tidak membebani skor kelompok karena umumnya kegiatan dilakukan secara estafet. Kegiatan yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani. Rosdiani (2012:20) menjelaskan bahwa: “ aktivitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar.”

Aktivitas *outdoor education (outbound)* walaupun sepiintas main-main namun berisi kegiatan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Aktivitas fisik di alam terbuka dengan perjalanan yang menempuh medan atau lintasan yang tujuan utamanya bisa berupa desa, gunung, rawa, sungai, jalan setapak atau aktivitas fisik lainnya seperti menaiki jaring, bergelantungan diatas ban merupakan aktivits fisik yang akan meningkatkan kebugaran fisik pesertanya.

Dalam kegiatan olahraga setiap individu mempunyai tujuan masing-masing. Ada yang bertujuan untuk menjaga kesehatan jasmani, rekreasi, pendidikan dan lebih

jauh lagi olahraga bertujuan untuk berprestasi. Salah satu bentuk pembelajaran pendidikan jasmani adalah olahraga rekreasi, yang melibatkan siswa dalam *setting* pembelajaran menyenangkan dan meningkatkan keterlibatan anak dalam belajar. Karena itu, olahraga rekreasi merupakan salah satu alternatif dalam melakukan kegiatan olahraga. Aktivitas *outdoor education (outbound)* memadukan petualangan dengan pendidikan kebugaran. Dijelaskan bahwa dalam kurikulum olahraga terdapat kaitan antara aktivitas *outdoor education (outbound)* memiliki hubungan dengan kurikulum olahraga seperti dijelaskan Rahyubi (2012: 353) bahwa: “

Beberapa kurikulum yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dan olahraga, antara lain: pendidikan gerak (*movement education*), Pendidikan Olahraga (*sport Education*), Pendidikan Petualangan (*adventure education*), Pendidikan perkembangan (*developmental education*), pendidikan kebugaran dan pendidikan disiplin (*kinesiological studies*)

Mengingat aktivitas *outdoor education (outbound)* ini merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan kebugaran bagi peserta tidak terkecuali para remaja. Untuk mengikuti aktivitas *outdoor education (outbound)* diperlukan persiapan fisik yang matang, mulai dari kondisi tubuh serta pengetahuan tentang jenis-jenis kegiatan dan tantangannya. Pengetahuan tentang pengenalan medan, persiapan mental, teknik, perlengkapan, perencanaan, administrasi dan biaya perlu dipahami dengan baik oleh peserta aktivitas. Diperlukan persiapan yang cukup terutama pada aspek fisik dilakukan guna menghindari hal-hal yang dapat membahayakan diri sendiri, seperti cedera, dehidrasi dan hipertensi.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk

melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa dan masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Dari pengertian di atas bahwa kebugaran jasmani memuat berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kebugaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaiknya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kebugaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kebugaran rohani dan sosial. Kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong, dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain (kognitif dan afektif) dapat tercapai secara maksimal. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Berdasarkan hasil observasi di SMA I Situraja diperoleh beberapa hal yang sangat penting. Pembelajaran pendidikan jasmani dirasakan cukup berhasil ditinjau dari tingkat keberhasilan belajar dari aspek kognitif. Perolehan nilai yang cukup dan dikuasainya kompetensi dasar pembelajaran pada semester 2. Ditinjau dari dampak

pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani perlu adanya peningkatan kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran siswa. hasil observasi menunjukkan bahwa dalam beberapa sesi pembelajaran gerak atau yang bersifat fisik di lapangan, sebagian besar siswa mengalami kelelahan. Menurut beberapa siswa diperlukan pengalaman belajar gerak atau aktivitas fisik yang berbeda dan menantang. Hal menarik lainnya sampai adalah belum adanya pengalaman berbeda, yang bersifat menantang, bermain dan bergerak. Pembelajaran yang selama ini dilakukan adalah di lapangan. Aktivitas fisik yang, menantang, memicu adrenalin dengan tetap dapat meningkatkan kebugaran tubuh secara maksimal.

Alternatif pengembangan pembelajaran gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMAI Situraja dapat dilakukan melalui aktivitas *outdoor education (outbound)*. Secara teori rancangan aktivitas *outdoor education (outbound)* adalah kegiatan yang dilakukan untuk tujuan bersantai dengan rangkaian petualangan dan permainan yang relatif ringan. Bermain dapat menurunkan kadar stress akibat beban pelajaran yang dialami namun pada saat yang sama siswa belajar bergerak, melatih tubuh agar lebih bugar. Para siswa belajar mengolah jasmani yang diarahkan untuk tujuan pendidikan jasmani. Bermain, rekreasi serta belajar gerak untuk meningkatkan kebugaran tubuh dapat dilakukan bersamaan dengan konsep belajar di luar ruangan aktivitas *outdoor education (outbound)*. Melalui pembelajaran outbound siswa belajar bergerak. “ pembelajaran motorik merupakan rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak kearah kinerja keterampilan gerak tertentu” (Rahyubi, 2011:223). Keterampilan gerak

memungkinkan seseorang mengulang gerakan dengan efisien . Tubuh mampu bergerak lebih lama dan lebih banyak tanpa merasa lelah

Meningkatkan kebugaran tubuh bagi remaja sangat penting. Remaja memiliki kegiatan dan hidup yang sangat dinamis dan beragam. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan kegiatan mulai dari bermain, berkelompok, menunjukkan prestasi dan eksistensi dan diakui keberadaannya dalam kelompok. Selain itu remaja dipersiapkan untuk memasuki masa dewasa dan mulai memikul tanggung jawab. Guna mengikuti tugas perkembangan dan belajar menuju dewasa maka remaja harus berada dalam kondisi jasmani yang bugar.

Remaja yang kurang bugar akan sulit mengikuti kegiatan-kegiatan sebagai seorang remaja, remaja seharusnya memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik. Kusmaedi dan Husdarta (2004:37) menegaskan tentang kondisi fisik remaja bahwa:” perkembangan kematangan fisik yang paling menonjol adalah dalam hal kekuatan , kecepatan, dan ketahanan cardiorespiratori”.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa dan masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Dari uraian yang di kemukakan sebelumnya, dijelaskan bahwa dalam rangka mewujudkan individu yang sehat diperlukan aktivitas fisik yang seimbang yang dilakukan melalui aktivitas cabang olahraga, melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Terlaksana aktivitas fisik yang seimbang diharapkan akan

Cucu Suryati, 2012

Pengaruh Aktivitas Outdoor Education (Outbound) Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Situraja Kab. Sumedang
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Masalah kebugaran jasmani adalah masalah yang serius terutama bagi remaja. Masa pradewasa adalah masa yang berbeda dibandingkan dengan masa remaja. Remaja yang memasuki masa pradewasa akan mulai belajar bertanggung jawab, bekerja, dan memenuhi kebutuhannya. Mempersiapkan kebugaran jasmani yang akan menunjang kebugaran mentalnya adalah lebih baik dibandingkan membiarkan masalah kebugaran jasmani menjadi kendala p perkembangan remaja memasuki masa pra dewasa. Selain itu, guna menunjang proses pembelajaran secara keseluruhan, para siswa perlu ditunjang dengan kebugaran jasmani agar lebih segar, focus serta aktif dalam pembelajaran.

Penyelesaian persoalan kebugaran jasmani harus dilakukan dengan kajian ilmiah agar dapat dipertanggungjawabkan dan didasari oleh struktur keilmuan yang kuat. Penelitian eksperimen dengan memberikan kesempatan pada siswa belajar di luar ruangan untuk meningkatkan kebugaran tubuh sangat penting dilakukan. Peneliti akan memiliki pengalaman membuktikan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan siswa mendapatkan pengalaman belajar yang berbeda dan menyenangkan. Disisi lain siswa memiliki pengalaman belajar yang dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu kegiatan yang sesuai dengan pemberian pengalaman yang berbeda adalah aktivitas *outdoor education (outbound)*.

Dari uraian yang dikemukakan sebelumnya, dijelaskan bahwa dalam rangka mewujudkan individu yang sehat diperlukan aktivitas fisik yang seimbang yang dilakukan melalui aktivitas cabang olahraga rekreasi sebagai bagian dari mata

pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Aktivitas fisik yang seimbang diharapkan akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul : **“Pengaruh Aktivitas *Outdoor Education (Out Bond)* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa”.**(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 SITURAJA Kab. Sumedang)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah penulis uraikan diatas, maka masalah dapat dirumuskan yaitu apakah terdapat Pengaruh yang signifikan Aktivitas *Outdoor Education (outbound)* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa pada siswa di SMAN 1 Situraja Kab. Sumedang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dalam melaksanakan penelitian ini tujuan yang akan dicapai penulis sehubungan dengan masalah yang telah dipilih adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas *outdoor education (outbound)* terhadap kebugaran siswa.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui gambaran aktivitas *outdoor education (outbound)* dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa
- b. Untuk mengetahui Pengaruh aktivitas *outdoor education (outbound)* terhadap

kebugaran jasmani siswa

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka diharapkan manfaat hasil penelitian ini adalah :

1. Secara teori

Hasil penelitian dapat memberikan gambaran tentang implementasi dari konsep pembelajaran jasmani melalui aktivitas *outdoor education* (*out bound*) untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil penelitian akan memperkaya pengetahuan para pendidik Pendidikan Jasmani pada tingkat satuan menengah atas dalam mengembangkan pembelajaran yang bermanfaat bagi siswa.

2. Secara praktis

a. Bagi guru pendidikan jasmani

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas *Outdoor education* (*outbound*). Secara teori hasil penelitian *Outdoor education* (*outbound*) mempengaruhi praktek di lapangan menjadi lebih baik dan sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

b. Bagi peneliti

Hasil penelitian akan menambah pengalaman dan pemahaman peneliti mengenai konsep pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat menengah atas terutama mengenai pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran siswa. Interaksi dengan siswa dan sumber belajar merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi

peneliti untuk memahami dunia pendidikan olahraga.

c. Bagi siswa

Hasil penelitian akan menambah pemahaman siswa bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan aktivitas *outdoor education* (*outbound*) untuk meningkatkan kebugaran siswa. Pengalaman tersebut akan menambah wawasan siswa sehingga lebih dapat memaknai betapa pentingnya kebugaran jasmani.

E. Batasan Penelitian

Pembatasan penelitian dilakukan agar penelitian tetap focus dan dapat mencapai tujuan penelitian. batasan penelitian ini adalah

1. Penelitian hanya dilakukan pada siswa kelas 2 SMA 1 Situraja Kab. Sumedang
2. Perlakuan terhadap kelompok perlakuan adalah aktivitas *outdoor education* (*outbound*) dengan materi yang disesuaikan untuk meningkatkan kebugaran tubuh
3. Variabel terikat (Y) yang diteliti sebagai dampak dari penerapan aktivitas *outdoor education* (*outbound*) adalah kebugaran jasmani