

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan bersepeda merupakan jenis aktivitas yang telah dilakukan oleh masyarakat sejak zaman dahulu hingga sekarang, kegiatan bersepeda dilakukan sebagai penunjang kegiatan sehari-hari, baik untuk bekerja, rekreasi maupun berolahraga. Akan tetapi pada perkembangannya bersepeda tidak selalu dilakukan oleh kebanyakan orang, hal ini disebabkan karena adanya berbagai macam alat transportasi yang telah berkembang dan lebih mudah untuk digunakan sebagai penunjang untuk melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari.

Munculnya berbagai macam alat transportasi khususnya sepeda motor dan mobil yang merupakan jenis alat transportasi baru dan lebih praktis pada saat digunakan membuat masyarakat jarang menggunakan sepeda sebagai alat transportasi, selain itu sepeda motor dan mobil pada perkembangannya tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi akan tetapi juga sebagai gaya hidup modern yang menunjukkan strata sosial di masyarakat. Jadi dari alasan tersebut membuat kegiatan bersepeda terlihat tidak populer lagi dikalangan masyarakat dan sepeda hanya dijadikan sebagai alat transportasi pendukung saja.

Bersepeda merupakan jenis aktivitas yang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik usia muda, remaja, dewasa maupun lanjut usia, yang disesuaikan dengan kemampuan fisik yang dimiliki. Bersepeda bagi remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dijadikan sebagai alternatif alat transportasi untuk pergi ke sekolah, sehingga tidak harus selalu menggunakan sepeda motor,

mobil atau kendaraan umum karena bersepeda ke sekolah dapat mencegah kemacetan dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk bahan bakar kendaraan serta biaya angkutan kendaraan umum.

Bagi siswa SMA sepeda tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi ke sekolah akan tetapi sepeda telah menjadi bagian dari gaya hidup sehat karena dengan bersepeda dapat menyehatkan tubuh. Selain sebagai gaya hidup sehat siswa SMA tersebut telah menyadari bahwa sepeda dapat digunakan sebagai alat olahraga ke sekolah sehingga dapat terhindar dari penyakit hipokinetik atau penyakit kurang gerak yang dapat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani yang dimiliki, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Tarigan (2009:7) bahwa:

Apabila manusia kurang gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebih (penyakit degeneratif), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan

Berdasarkan kutipan di atas bahwa siswa yang bersepeda ke sekolah akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda di bandingkan siswa yang ke sekolah menggunakan sepeda motor atau mobil, karena siswa yang ke sekolah menggunakan sepeda sebagian besar tubuhnya bergerak secara aktif sehingga kebugaran jasmaninya akan lebih baik dibandingkan siswa yang tidak menggunakan sepeda ke sekolah dan dapat berdampak pada aktivitas belajar di sekolah.

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai tugas fisik yang dibebankan sekolah kepada siswa tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas karena masih mempunyai kemampuan melaksanakan tugas ekstra dalam kegiatan sehari-hari.

Sepeda sebagai salah satu alat yang digunakan untuk menunjang kegiatan sehari-hari telah kembali populer dan digemari oleh masyarakat khususnya siswa SMA. Pada saat ini siswa SMA telah kembali memilih sepeda sebagai alat yang digunakan untuk menunjang kegiatan sehari-hari yang salah satunya sebagai kendaraan untuk pergi ke sekolah karena dengan bersepeda siswa tersebut mendapatkan banyak manfaat, baik manfaat bagi diri sendiri karena bersepeda sebagian besar tubuh bergerak secara aktif, maupun kelestarian lingkungan karena sepeda tidak mengeluarkan polusi udara yang dapat mencemari lingkungan dan bersepeda dapat menghemat biaya pengeluaran karena bersepeda tidak perlu mengeluarkan biaya untuk bahan bakar dan biaya kendaraan umum.

Bersepeda juga dapat bermanfaat bagi kondisi fisiologis siswa antara lain, dapat mencegah sakit punggung karena otot besar pada tubuh menjadi lebih kuat sehingga dapat membantu kerja tulang belakang, jadi secara tidak disadari bersepeda juga dapat menstabilkan kerja tulang punggung. Bersepeda juga dapat bermanfaat untuk membantu persambungan tulang lutut. Penyebab umum terjadinya nyeri lutut biasanya karena kerusakan pada tulang rawan yang disebabkan tekanan berlebihan yang terletak pada sambungan lutut. Bersepeda adalah salah satu cara olahraga yang paling sedikit terjadi tekanan pada lutut dan

cara yang paling baik untuk menguatkan tulang rawan. Bersepeda dapat bermanfaat bagi sistem kardiovaskular karena bersepeda akan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga siswa yang menggunakan sepeda dapat mengurangi tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi resiko penyakit jantung. Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan dengan mengizinkan tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Dalam <http://www.gowes.org/manfaat-bersepeda-menurut-prof-frobose.html> (diakses tanggal 4 juli 2011) menurut Froböse bersepeda dapat bermanfaat antara lain: “Mengatasi sakit pinggang, persambungan lutut, jantung dan sistem kardiovaskular, sistem kekebalan”.

Dari penjelasan mengenai manfaat bersepeda bahwa bersepeda memiliki manfaat yang sangat banyak, tidak hanya sebagai alat transportasi maupun rekreasi akan tetapi dapat mengurangi polusi karena sepeda tidak mengeluarkan asap dan dapat bermanfaat bagi kondisi fisiologis siswa. Bersepeda sebagai salah satu jenis olahraga, bagi pesepeda memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani karena dengan bersepeda pada dasarnya sebagian besar tubuh bergerak secara aktif yang akan berpengaruh terhadap peningkatan pengambilan oksigen yang masuk ke dalam tubuh karena tubuh memerlukan oksigen yang banyak pada saat aktivitas bersepeda sehingga kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.

Bagi siswa yang memiliki kondisi tubuh yang bugur akan menunjang berbagai aktivitas yang dilakukan, baik dalam kegiatan di sekolah maupun

kegiatan di luar sekolah. Selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah, siswa yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik akan dapat terlibat aktif dan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran, selain itu siswa juga dapat berpikir kreatif dan inovatif sebagai penunjang untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

Kegiatan yang dilakukan oleh siswa tidak hanya berada di lingkungan sekolah, akan tetapi juga melakukan berbagai macam kegiatan di luar jam sekolah, sehingga dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh siswa maka dibutuhkan kondisi tubuh yang bugar, agar siswa tidak mengalami kelelahan selama melakukan aktivitas tersebut.

Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan melakukan berbagai aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang teratur dan ditunjang dengan asupan gizi yang baik. Jenis aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas yang melatih ketahanan kardiovaskuler atau kerja jantung. Kebugaran jasmani salah satunya dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas bersepeda.

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul dampak bersepeda ke sekolah terhadap kebugaran jasmani.

B. Rumusan Masalah

Bertolak dari uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan pokok permasalahan penelitian skripsi ini adalah: “Apakah

siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan pegangan peneliti dalam melakukan proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan jalur dalam masalah yang sudah ditentukan. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010:9) menyatakan bahwa: “Penelitian dasar bertujuan untuk mengembangkan teori dan tidak memperhatikan kegunaan yang langsung bersifat praktis”.

Sesuai dengan latar belakang yang dikemukakan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: ”untuk mengetahui apakah siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah?”.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan. Telah penulis kemukakan sebelumnya uraian mengenai latar belakang masalah, serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini. Dari permasalahan yang penulis teliti, penulis berharap semoga hasil penelitian penulis dapat bermanfaat, diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagai suatu sumbangan pemikiran ataupun informasi tentang dampak bersepeda ke sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa.

2. Sebagai suatu sumbangan pemikiran ataupun informasi tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda ke sekolah dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah.
3. Dapat dijadikan motivasi bagi siswa SMA untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas bersepeda.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang terlalu luas dan supaya masalah yang dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah siswa yang bersepeda dan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa.
3. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang bersepeda ke sekolah di SMA Negeri se-Kota Serang.
4. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Ex postfacto*.
5. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani (2,4 Km).

F. Definisi Oprasional

Penafsiran atau pandangan seseorang terhadap suatu istilah sering kali berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya sehingga dapat menimbulkan

kekeliruan dan mengaburkan pengertian. Untuk menghindari penafsiran dalam penulisan judul dan isinya penulis menggunakan beberapa istilah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bersepeda

Menurut kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa edisi keempat (2008;1279) menyatakan bahwa bersepeda adalah mengendarai sepeda.

2. Sekolah

Menurut kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa edisi keempat (2008;1244) menyatakan bahwa sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran.

3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik) sehingga dapat meningkatkan kehidupan dengan baik dan bersahaja. (Beltasar Tarigan, 2009:28).

G. Anggapan Dasar

Menurut Winarno Surakhmad dalam Arikunto (2010:104) anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Oleh karena itu anggapan dasar merupakan titik tolak dari semua kegiatan penelitian yang dilakukan. Anggapan dasar atau kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas olahraga, salah satunya adalah dengan olahraga bersepeda. Hal ini sesuai dengan pendapat Tarigan (2009:34) bahwa:

Jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga serta meningkatkan fungsi kardiovaskuler adalah olahraga yang dominan aerobik, misalnya jogging, lari, bersepeda, cross-country, berenang, SKJ, dan bermacam-macam senam aerobik...

Semua aktivitas olahraga sangat baik untuk kebugaran tubuh, tetapi harus sesuai dengan takaran yang tepat dan benar serta bertahap agar tidak membahayakan kesehatan atau tidak terjadi cedera dan tentunya dilakukan secara teratur. Bersepeda merupakan olahraga yang dominan aerobik, dengan melakukan aktivitas bersepeda secara teratur minimal selama 30 menit dan dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu membuat jantung dan pembuluh darah akan bekerja dengan baik, bahkan lebih baik dari sebelumnya, sehingga kesehatan dinamis juga akan lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Tarigan (2009:34) “lamanya melakukan aktivitas olahraga antara 30-60 menit dan dilakukan tiga sampai lima kali dalam seminggu.”

Selanjutnya Tarigan (2009:31) menegaskan bahwa:

Kebugaran jasmani seorang siswa dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui pendidikan jasmani secara teratur, dan takarannya cukup atau melakukan aktivitas lainnya yang mempunyai fungsi sama dengan olahraga dengan menerapkan rumus FITT (frekwensi, intensity, time, type)...

Berdasarkan uraian di atas dapat digambarkan bahwa melakukan aktivitas bersepeda ke sekolah secara rutin yang memenuhi rumus FITT akan dapat

meningkatkan efisiensi kerja jantung, jumlah darah yang dipompa setiap denyut lebih besar dan frekuensi denyutnya berkurang. Apabila siswa menggunakan sepeda ke sekolah dengan dosis yang tepat, maka tentunya para siswa akan memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Bersepeda memiliki banyak manfaat bagi kondisi fisiologis seseorang, Dalam <http://www.gowes.org/manfaat-bersepeda-menurut-prof-frobose.html> (diakses tanggal 4 juli 2011) menurut Froböse teori tentang manfaat bersepeda adalah “mengatasi sakit pinggang, persambungan lutut, jantung dan sistem cardiovascular. sistem kekebalan”.

Dalam hal ini, penulis beranggapan bahwa banyak sekali manfaat bersepeda bagi tubuh kita yang diantaranya adalah kondisi fisiologis yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan seperti organ-organ tubuh, sendi-sendi, otot (tegangan otot) dan sistem kekebalan, karena bersepeda dapat mengembalikan kemampuan discs (piringan-piringan) berikut suplai makanan menjadi optimal kembali sehingga dapat membantu otot besar pada tubuh menjadi lebih kuat dan membantu kerja tulang belakang lebih baik, jadi secara tidak disadari bersepeda dapat menstabilkan kerja tulang punggung yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan otot yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dalam melakukan aktivitas belajar siswa di sekolah. Bersepeda juga dapat membantu persambungan sendi pada tulang lutut. Penyebab umum terjadinya nyeri sendi lutut biasanya karena kerusakan pada tulang rawan yang disebabkan tekanan berlebihan yang terletak pada sambungan sendi lutut.

Siswa yang kondisi kebugaran jasmaninya baik maka akan berbeda cara belajarnya karena siswa yang kondisi kebugaran jasmaninya baik akan dapat terlibat aktif dalam pembelajaran dan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan siswa yang kondisi kebugaran jasmaninya buruk, karena siswa yang kondisi kebugaran jasmaninya buruk pada saat aktivitas belajar mengajar siswa tersebut akan cepat lelah.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka penulis memiliki anggapan dasar: “Jika siswa bersepeda ke sekolah secara rutin maka akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah”.

H. Hipotesis

Nazir (2005:151) menyatakan bahwa: “Hipotesis tidak lain dari jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji secara empiris.” Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau yang ingin kita pelajari. Hipotesis adalah pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya. Sejalan pula dengan pendapat Sugiyono (2010:96) yang mengemukakan bahwa: “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu masalah yang kemudian diuji kebenarannya berdasarkan data empirik. Hipotesis dalam penelitian ini

adalah: “Siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah”

I. Metode Penelitian

Pada dasarnya metode untuk penelitian banyak ragamnya dan masing-masing memiliki sifat-sifat tersendiri. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan penelitian sudah seharusnya menentukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan penelitian.

Hal ini berarti metode penelitian memiliki kedudukan penting dalam pelaksanaan pengumpulan data dan analisis data. Sugiyono (2010:3) menjelaskan bahwa “Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Jadi dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan cara untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex-postfacto*. Nazir (2005:73) mengemukakan bahwa “Penelitian *ex-postfacto* adalah penyelidikan secara empiris yang sistematis, dimana peneliti tidak mempunyai kontrol langsung terhadap variabel-variabel bebas (*Independent Variables*) karena manifestasi fenomena telah terjadi atau karena fenomena sukar dimanipulasikan.” Dalam hal ini adalah melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswa SMA Negeri se-Kota Serang yang bersepeda ke sekolah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dengan cara lari tes kebugaran jasmani 2,4 km.

Pada studi *ex-postfacto*, kontrol langsung tidak mungkin dikerjakan, baik secara manipulasi atau randomisasi. Akibatnya, hubungan hipotetikal yang dibentuk atau dipikirkan ada pada penelitian *ex-postfacto* tidak dapat diuji dengan

confidence seperti pada penelitian dengan metode percobaan. Observasi dalam studi *ex-postfacto* adalah dalam keadaan sebagaimana adanya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri se-Kota Serang yang bersepeda dan tidak bersepeda ke sekolah. Untuk mengetahui besar kecilnya sampel penelitian, Arikunto (2006:134) yang menjelaskan mengenai pedoman pengambilan sampelnya menggunakan sampling jenuh sebagai berikut:

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjek besar dapat diambil antara 10-15% atau lebih, tergantung dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana dan tenaga.

Jadi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri se-Kota Serang yang bersepeda ke sekolah yaitu sebanyak 23 siswa dan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah sebanyak 23 siswa.