

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang sedang berkembang, yang ingin mensejajarkan diri dengan bangsa lain di dunia yang telah maju. Oleh sebab itu pembangunan di segala bidang giat dilaksanakan. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat seluruhnya. Contoh pembangunan yang sedang dilaksanakan adalah pembangunan fisik seperti sarana dan prasarana, pembangunan mental seperti pendidikan, kesehatan, kesejahteraan sosial dan lain-lain.

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. Organ dan bagian tubuh akan tumbuh dan berkembang bila digunakan dan sebaliknya akan aus, menyusut bahkan mati bila tidak dipergunakan (Sudarno SP, 1992:10).

Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (A. Kamiso, 1991:58).

Bersepeda merupakan kegiatan yang masih banyak dilakukan siswa SMP Negeri 3 Margahayu untuk berangkat dan pulang sekolah. Adapun kelebihan dari kegiatan bersepeda ini adalah siswa SMP Negeri 3 Margahayu tersebut akan memperoleh kebugaran fisik, terhindar dari kemacetan lalu lintas dan tidak mencemari udara. Selain itu dengan bersepeda siswa tidak perlu mengeluarkan ongkos untuk membayar angkutan.

Selain bersepeda siswa SMP Negeri 3 Margahayu juga banyak yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki. Berjalan kaki adalah salah satu bentuk kegiatan alamiah manusia dan merupakan unsur penting untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani (Idik Sulaeman, 1985 : 66).

Sebagian besar siswa SMP Negeri 3 Margahayu menggunakan angkutan umum untuk pergi dan pulang sekolah. Penyebabnya adalah jarak antara rumah dan sekolah mereka yang cukup jauh, sedangkan kebanyakan siswa hanya berpikir bagaimana agar mereka dapat sampai di sekolah tepat waktu. Padahal dengan menggunakan angkutan umum tersebut, aktivitas fisik mereka menjadi berkurang.

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. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat adanya kenaikan angka kematian sebagai akibat dari penyakit jantung. Sebab utama dari keadaan itu adalah karena manusia kurang bergerak. Oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan hal yang penting, seperti dijelaskan oleh Santoso Giriwijoyo (2010:16): “kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang dilaksanakan”. 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 akan merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan seperti merasa cepat lelah, kurang mampu berkonsentrasi dan mundur kemampuan analisisnya. Oleh karena itu dituntut pekerjaan yang meminta aktivitas jasmani tidak dapat dipenuhi dan ini sudah barang tentu berpengaruh dengan tingkat produktifitasnya (Depdikbud 1997:1).

Bagi seorang pelajar kebugaran jasmani sangat penting di dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Tanpa tubuh yang bugar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan belajar dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar.

Latihan-latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberi manfaat bagi tubuh. Manfaat-manfaat itu adalah :

1. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
 2. Meningkatkan kerja jantung dan paru
 3. Memperkuat otot tubuh
 4. Mempelancar tekanan darah
 5. Mengurangi lemak tubuh
 6. Memperbaiki bentuk tubuh
 7. Mengurangi kadar gula
 8. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
 9. Dapat mempelancar pertukaran gas.
- (Pusat kebugaran Jasmani dan Rekreasi , 1992:2)

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 naik sepeda, jalan kaki dan naik angkutan umum juga dapat

mempengaruhi kebugaran jasmani. Kegiatan siswa SMP Negeri 3 Margahayu setiap berangkat dan pulang sekolah ada yang naik sepeda, jalan kaki, dan naik angkutan umum. Karena adanya perbedaan kegiatan siswa SMP Negeri 3 Margahayu, maka tingkat kebugaran jasmaninya juga berbeda. Hal tersebut mendasari diadakannya penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda, jalan kaki, dan naik angkutan umum di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung tahun pelajaran 2009/2010.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan sepeda di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung.
- 1.2.2 Bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung.
- 1.2.3 Bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan angkutan umum di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung.
- 1.3.2 Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung.
- 1.3.3 Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan angkutan umum di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung.

1.4 Batasan Penelitian

Sehubungan dengan judul yang diajukan yaitu “Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan sepeda, jalan kaki dan naik angkutan umum di SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung”, maka untuk menyamakan persepsi atau pengertian yang berbeda perlu diadakan batasan penelitian sebagai berikut :

1.4.1 Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu (Santoso Giriwijoyo, 2010,23). Tingkat = Derajat, taraf (Kamus Besar

Bahasa Indonesia 1995:793). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas yang memerlukan kerja *muscular* dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama (Sudarno SP, 1992:9)

1.4.2 Naik Sepeda

Naik sepeda yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengendarai sepeda pada saat berangkat dan saat pulang sekolah.

1.4.3 Jalan Kaki

Jalan kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan siswa berjalan kaki pada saat berangkat sekolah dan saat pulang sekolah.

1.4.4 Angkutan Umum

Angkutan umum yang dimaksud dalam penelitian ini adalah angkot atau angkudes.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi guru dan siswa dalam upaya menjaga kebugaran jasmani untuk dapat meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun kemampuan jasmani.

Adapun manfaatnya antara lain :

1.5.1 Bagi pihak sekolah adalah dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Margahayu, sehingga dapat membantu guru memberikan pendidikan jasmani pada siswa bahwa dengan banyak aktivitas akan dapat memperbaiki tingkat kebugaran jasmaninya.

1.5.2 Bagi siswa adalah siswa dapat mengetahui aktivitas seperti apa yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

1.6 Anggapan Dasar

Di dalam menentukan anggapan dasar penelitian, penulis terlebih dahulu menentukan suatu anggapan dasar yang nantinya akan menjadi dasar pijakan untuk bahan penelitian selanjutnya, dengan berdasarkan atas hasil pengamatan penulis dulu di lapangan, dari hasil penelitian sebelumnya, dan tentunya dari teori-teori yang dikutip oleh para ahli.

Mengenai anggapan dasar, M. Saban (2001:73) berpendapat bahwa: “anggapan dasar adalah titik tolak logika berpikir dalam penelitian yang sebenarnya, diterima oleh peneliti dan menjadi dasar berpijak bagi penyelesaian masalah yang diteliti”.

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari.

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat dipungkiri akan memperoleh sesuatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari

merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk berkerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar (Engkos Kosasih, 1985:10).

Menurut Sudarno SP (1992:9) : “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama”.

1.7 Hipotesis Penelitian

Mengacu pada anggapan dasar yang telah diungkapkan sebelumnya, maka penulis mengajukan hipotesis atau jawaban sementara atas penelitian ini yaitu:

- 1.7.1 Kegiatan siswa SMP Negeri 3 Margahayu yang menggunakan sepeda lebih baik dari pada yang menggunakan kendaraan.

1.7.2 Kegiatan siswa SMP Negeri 3 Margahayu yang berjalan kaki lebih baik dari pada yang menggunakan sepeda dan kendaraan.

1.7.3 Kegiatan siswa SMP Negeri 3 Margahayu yang menggunakan kendaraan lebih rendah kebugaran jasmaninya dari pada yang berjalan kaki dan bersepeda.

1.8 Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian, diperlukan alat yang disebut instrumen. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa instrumen untuk melakukan penelitian diantaranya :

Untuk mengetahui apakah penelitian yang penulis lakukan berhasil atau tidak, maka penulis menggunakan instrumen tes untuk mendapatkan hasil yang lebih meyakinkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja 14-15 tahun yaitu tes lari 12 menit copper.