

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerjatambahan. (kemendikbud, 2015:157)

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur. Menurut Sukadiyanto (2009:61) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Seseorang dikategorikan fit jika dapat menghadapi kebutuhan gerakan dan kerja sehari-hari dengan aman dan efektif termasuk untuk kerja duduk dan aktif, memenuhi fungsinya dalam keluarga dan masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa merasa lelah. (Rusli Lutan 2002:7)

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. (husdarta, 2009:24)

Permasalahan utama yang dihadapi pendidikan jasmani dewasa ini adalah terjadinya perubahan nilai-nilai budaya. Perubahan dimaksud berupa kultur gerak. Menurut Bart Crum

dalam Rusli Lutan (2003:101) ‘movement culture’, yakni terjadi perubahan kebiasaan aktif bergerak menjadi kebiasaan kurang gerak atau bahkan fenomena gaya hidup diam. Pergeseran gaya hidup itu, dipicu oleh aneka kemudahan dalam kehidupan sehari-hari yang di dukung oleh perubahan taraf hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi serba otomatis sehingga di kalangan anak-anak yang fitrahnya sebagai mahluk bermain (*homo luden*) sangat berkurang dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak anak-anak menghabiskan waktu menyaksikan program televisi, video, menggunakan internet seperti facebook dan lain sebagainya. Pergi ke sekolah atau ke kampus menggunakan kendaraan sebagai alat transportasi. menurut George Peterson (2004:2) selaku perwakilan WHO Indonesia menyatakan ‘sekarang ini banyak masyarakat yang tidak aktif bergerak (sedentary life-style) akibatnya kebugaran jasmani sangat rendah’. Ini merupakan penyebab satu dari sepuluh kematian di dunia. Oleh karenanya WHO memprediksi pada tahun 2020 sebanyak 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, atau sebanyak 60% disebabkan rendahnya kebugaran ([www.kompas.com.health.news](http://www.kompas.com.health.news)). 2004 diakses pada tanggal 7 juli 2018 pukul 10.20.WIB).

Sekarang ini penyakit jantung tidak lagi menyerang orang dewasa, tetapi juga menyerang anak-anak dan remaja sebagai dampak rendahnya kebugaran jasmani di berbagai jenjang pendidikan di Indonesia. Rendahnya kebugaran jasmani tersebut, terbukti dari hasil survei yang dilakukan oleh tim pengembang Sport Development Index (Mutohir, dan Ali Maksum, 2007:52) meneliti kebugaran jasmani pelajar di seluruh Indonesia. Hasilnya tidak ada yang baik sekali atau 0 %, katagori baik hanya 5,66 %, sedang 37,66 %, kurang 45,97 %, dan kurang sekali 10,71 %.

Pentingnya kebugaran jasmani dapat membantu anak-anak melakukan aktivitas gerak yang lebih baik guna meningkatkan kualitas hidup mereka. Pendidikan jasmani dapat membantu anak-anak melakukan aktivitas gerak guna meningkatkan kualitas hidup (quality of life) lebih baik lagi”.

Orang yang memiliki kualitas hidup baik, adalah orang yang sehat jasmani, rohani dan sosial serta spritualnya (weellbeing ). (kemendikbud, 2015:159)

Dari masalah diatas, menunjukkan bahwa Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakuya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi. (kemendikbud, 2015:159)

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. (ahmadpaturusi 2003:18)

Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup, dan sebagai konsekuensinya memiliki resiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar tanpa melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki resiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. (kemendikbud, 2015:160)

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas

jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Pada dasarnya pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal.

Tuntutan kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Perbedaan ini biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan setiap orang. Bagi mahasiswa kebugaran jasmani dipergunakan untuk belajar, kuliah atau kegiatan yang mendukung perkuliahan. Oleh karena itu sebaiknya setiap mahasiswa hendaknya memiliki kesegaran jasmani yang baik guna mendukung, mempermudah, dan memperlancar perkuliahannya.

Terlebih bagi mahasiswa pendidikan jasmani yang hampir setiap hari harus mengikuti perkuliahan praktik maupun teori, selain harus memiliki bakat dan minat yang baik, juga harus memiliki kebugaran jasmani yang memadai, dan juga harus memiliki kesehatan yang prima. Kesehatan dan kebugaran jasmani diperlukan mahasiswa untuk mempertajam atau mempertinggi kemampuan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas lainnya.

Rutinitas mahasiswa untuk melakukan olahraga yang teratur adalah tanggung jawab pribadi. Artinya, lembaga FKIP tidak melakukan pemantauan secara khusus, karena mahasiswa dianggap sudah paham akan kebutuhan dan tuntutan fisik yang harus dimiliki sebagai mahasiswa. Demikian pula kebiasaan mengatur makan seharusnya mahasiswa sudah bisa menjalaninya dengan baik. Namun demikian, tidak semua mahasiswa dapat menjalani pola hidup yang sedemikian teratur, karena berbagai kendala, seperti banyaknya tugas-tugas kuliah, atau mungkin ada sebagian yang sudah bekerja, sehingga kesulitan mengatur waktu untuk menjalani olahraga yang teratur. Meski demikian tidak bisa dipungkiri, jika mahasiswa serius mengikuti kuliah-kuliah praktek, tidak jarang mahasiswa mengalami kelelahan, sehingga untuk menjaga kebugaran tidak perlu latihan tambahan. Data yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya belum ada, karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam, tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017. Berdasarkan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa reguler Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Organisasi (HIMPARMAS) Himpunan Mahasiswa Pacar Surabaya Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017?”

## **B. Batas Masalah**

Setiap manusia memiliki persepsi berbeda-beda terhadap suatu hal. Untuk itu perlu diberi batasan untuk menghindari kesalah pahaman dan sekaligus memberikan kemudahan membaca dalam memmahami judul penelitian ini ,maka penulis merasa perlu untuk mencantumkan batasan masalah penelitian ini sehingga tidak menimbulkan kesimpangsiuran dalam pembahasan selanjudnya.

Adapun batasan masalah dalam penelitian`

- 1) Ruang lingkup penelitian hanya terbatas pada tingkat kesegaran jasmani anggota organisasi Himpunan Mahasiswa Pacar manggarai surabaya (HIMPARMAS)
- 2) Mulai dari Mahasiswa angkatan 2017.

## **C. Rumusan Masalah`**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan yang terhimpun Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Angkatan 2017.

## **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara teori  
Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan pertimbangan pada penelitian selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi orang lain.
2. Manfaat Secara Praktis  
Memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmaninya, sehingga diharapkan

mereka dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya sebagai untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

#### **F. Batas Istilah**

1. Ketangkasan merupakan energi yang bukan hanya digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan menikmati waktu sesungguhnya (sudarno, 1992:9)
2. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. (Ruslutan 2001:7)
3. Kesegaran jasmani merupakan pekerjaan dan bergerak pada satu tempat dan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas. (dekdikbut, 2013:1).

#### **Kesimpulan:**

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketangkasan merupakan daya atau tenaga dalam sebuah kebugaran jasmani dan kesegaran jasmani.