

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2-3). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas/pekerjaan tidaklah sama, sesuai pekerjaan yang dilakukan (Depdiknas, 1999: 1).

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh pekerja pabrik tidaklah sama dengan anggota polisi, berbeda pula dengan olahragawan, pebisnis, pelajar, dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan anak untuk menjalankan aktivitas sehari-harinya pun berbeda dengan kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebugarannya pun sangat individual (Depdiknas, 1999: 1).

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan Suryanto dan Pangung Sutapa (2006: 148), untuk mendapatkan badan yang segar,

banyak Panggung Sutapa (2006: 148), untuk mendapatkan badan yang segar, banyak cara dapat ditempuh, salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga. Sehingga, ada beberapa orang yang dalam kehidupan sehari-harinya tidak pernah melewatkan olahraga sebagai kegiatan rutinnnya.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap orang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk menghadapi segala aktivitas-aktivitas baik itu di lingkungan sekolah atau di luar lingkungan sekolah. Namun, kesegaran jasmani pelajar kelompok usia 6 – 19 tahun (SD – SMA) yang memiliki kualifikasi baik hanya 6,90%, dan selebihnya memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah (Suryanto, 1999: 78). Hal ini sesuai dengan data penelitian yang dilakukan di SD Negeri Wijimulyo tahun pelajaran 2009/2010 menunjukkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra kategori baik 1,72%, siswa putri kategori baik 3,45.

Kebugaran jasmani tingkat SMP, data penelitian yang dilakukan oleh Pasimun di SMP Negeri 7 Kebumen dengan sampel seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah 300 siswa menunjukkan tingkat kesegaran jasmani kategori baik sejumlah 36 siswa (11,9%). Penelitian lain di tingkat SMA, data penelitian yang dilakukan oleh Priono di SMA Negeri 4 Purworejo kelas X dan XI tahun ajaran 2009/2010 dengan jumlah sampel 120 dan data menunjukkan untuk kelas X kategori baik 4,17% (5 siswa), untuk kelas XI kategori baik 2,5% (3 siswa). Status kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Boyolali sendiri memang belum diketahui, termasuk di dalamnya status

kebugaran jasmani siswa berprestasi dan tidak berprestasi, karena memang tidak pernah diadakan tes pengukuran kebugaran jasmani bagi siswa-siswinya.

Bagi seorang siswa, kebugaran jasmani diperlukan dalam proses pendidikan/belajar. Pendidikan merupakan kebutuhan setiap manusia untuk dapat memperoleh suatu keterampilan ataupun pengalaman. Dalam belajar dapat ditempuh melalui dua jalur, yaitu jalur formal dan informal. Jalur formal adalah jalur pendidikan di sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) sampai perguruan tinggi, yang di dalamnya melibatkan pengajar atau guru dan peserta didik atau murid. Jalur formal akan mempengaruhi kepandaian atau kecerdasan seseorang. Jalur informal adalah jalur pendidikan melalui keluarga ataupun masyarakat.

Pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas selalu dihubungkan dengan prestasi, termasuk di dalamnya aktivitas belajar dalam dunia pendidikan. Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya (Yunita Kusumaningsih, 2009: 13).

Prestasi belajar atau prestasi akademik siswa atau mahasiswa dapat diketahui jika diadakan suatu pengukuran, yaitu pengukuran prestasi akademik. Bagi mahasiswa, evaluasi prestasi/kemajuan belajar mahasiswa berdasarkan Indeks Prestasi (IP) dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Bagi siswa, baik itu SD, SMP, SMA proses evaluasi dilakukan berdasarkan nilai

rapor. Nilai rapor mencakup semua nilai mata pelajaran yang diajarkan dalam periode tertentu.

Hasil dari pencapaian prestasi belajar tidak lepas dari proses belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor internal. Faktor internal terbagi menjadi faktor jasmaniah dan faktor psikologi. Faktor jasmaniah diantaranya meliputi faktor kesehatan. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan orang tersebut terganggu. Salah satu unsur yang mempengaruhi faktor kesehatan adalah olahraga (M. Sobry Sutikno, 2004: 79).

Olahraga meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak didik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak didik, antara lain adanya rasa percaya diri, sifat kerjasama, mengetahui kemampuan diri sendiri, menghargai kemampuan orang lain, dan mengetahui aturan permainan yang dapat menambah kedisiplinan (Partinem, 2010: 1). Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Warsino (2005: 1) manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Oleh Warsino tahun 2005 dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SDN II Watangrejo, Wonogiri, Jawa Tengah” hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi

belajar dengan koefisien relasi (r) sebesar 0,557, koefisien determinan (r^2) sebesar 0,310, dan peluang galat sebesar 0,000. Dengan kata lain, apabila seorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka seorang siswa tersebut juga akan baik dalam menghasilkan prestasi.

Proses belajar dan prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut M. Sobry Sutikno (2004: 78) ada dua faktor yang mempengaruhi proses belajar yaitu: faktor yang datang dari individu yang belajar (*internal*) maupun faktor yang berasal dari luar individu (*eksternal*). Faktor yang berasal dari diri individu yang sedang belajar (fisik dan psikis) dan faktor faktor yang berasal dari luar individu (lingkungan, fasilitas, guru, dan metode). Dalam hubungannya dengan faktor fisik, pendidikan jasmani ikut berperan penting sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh setiap siswa.

SMA Negeri 1 Boyolali adalah salah satu SMA terbaik di tingkat Kabupaten Boyolali dan dipertimbangkan di tingkat Karesidenan. Di SMA Negeri 1 Boyolali tentunya memiliki siswa yang berprestasi akademik. Siswa yang memiliki nilai rata-rata di atas rata-rata kelas adalah siswa berprestasi akademik. Selain itu, di SMA Negeri 1 Boyolali juga terdapat siswa yang tidak berprestasi akademik yaitu siswa yang memiliki nilai rata-rata di bawah rata-rata kelas. Nilai rata-rata yang dapat menunjukkan prestasi akademik siswa tersebut dapat diketahui dengan melihat nilai rapor.

Adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa. Artinya seorang siswa yang memiliki

kebugaran jasmani yang baik, memiliki prestasi akademik yang lebih baik daripada siswa yang kebugaran jasmaninya di bawah kategori baik. Hal tersebut tidak seiring dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang masih berada dalam kategori kurang. Berdasarkan masalah di atas maka penulis ingin mengadakan sebuah penelitian dengan judul “Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Berprestasi Akademik dengan Siswa yang tidak Berprestasi Akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah.
2. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Boyolali.
3. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.
4. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.
5. Belum diketahuinya perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis hanya akan mengkaji masalah perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik

dengan siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka didapat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali?
2. Bagaimana status kebugaran jasmani siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali?
3. Adakah perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali?

E. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.
2. Untuk mengetahui status kebugaran jasmani siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.
3. Untuk membandingkan perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya, terutama tentang kebugaran jasmani.
- b. Bagi mahasiswa FIK, dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan di bidang kebugaran dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian terkait.

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan diadakannya penelitian ini dapat mengetahui status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.
- b. Dapat mengetahui status kebugaran jasmani siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali.
- c. Dapat membandingkan status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- d. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk tetap beraktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- e. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas kegiatan ekstrakurikuler dan atau mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kebugaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- f. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat

kebugaran jasmani hendaknya diukur secara berkala pada awal dan akhir tahun ajaran serta dimasukkan sebagai acuan penilaian dalam upaya menunjang prestasi akademik.

- g. Dengan diadakan penelitian ini dapat mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dengan prestasi akademik, sehingga dapat dijadikan acuan bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- h. Dengan diadakan penelitian ini dapat mengetahui kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik atau olahraga dalam upaya menunjang prestasi akademik.