

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Peranan olahraga dalam hal ini memiliki andil yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat dan bugar. Jadi olahraga adalah suatu gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh manusia sehingga manusia menjadi sehat jasmani dan rohani. Tujuan olahraga yang telah dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 Bab 2 Pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Bertujuan untuk yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Kegiatan dan pelaksanaan olahraga setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, variasi dan tujuan tersebut berkaitan erat dengan motivasi yang muncul, antara lain berupa tujuan untuk mencapai suatu prestasi dalam bidang tertentu, berolahraga untuk mengisi waktu luang dan ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh terhadap semua aspek yang berhubungan dengan aktivitas jasmani yang dilakukan. Seiring dengan perkembangan zaman orang-orang kini mengutamakan teknologi daripada aktivitas fisik. Semakin majunya perkembangan teknologi, semakin banyak pula setiap orang berlomba-lomba untuk membuat peralatan otomatis yang tidak dikerjakan lagi oleh manusia, sehingga aktivitas fisik yang selalu

dilakukan oleh manusia terhambat. Aktivitas fisik pada remaja juga semakin menurun dan disertai pola hidup yang tidak efektif.

Pendidikan Jasmani adalah salah satu jurusan yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang salah satu persyaratan untuk masuk ke jurusan Pendidikan Jasmani adalah adanya tes keterampilan/tes fisik. Dalam pelaksanaan seleksi masuk ke Universitas Siliwangi terbagi dalam 3 (tiga) cara yaitu: 1) SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) merupakan istilah baru untuk jalur tanpa tes yang sebelumnya bernama SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri), 2) SNBT (Seleksi Nasional Berbasis Tes) merupakan istilah baru pengganti SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri), 3) Seleksi Mandiri yang terdiri dari Seleksi Mandiri Barat dan Seleksi Mandiri Universitas Siliwangi.

Jalur SNBP, SNBT dan Mandiri Barat tes fisiknya menggunakan Portofolio sedangkan Seleksi Mandiri Menggunakan tes fisik langsung dengan instrumen tes sama dengan tes yang ada di portofolio kecuali untuk tes daya tahan kardiovaskuler diganti dengan lari multi tahap (*bleep test*) dengan pertimbangan di kampus Universitas Siliwangi tidak tersedianya lintasan/lapangan yang representatif.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari biasanya manusia terhambat oleh timbulnya gejala-gejala yang berhubungan dengan kondisi tubuh mereka, sedangkan manusia harus mempertahankan kehidupannya dengan aktivitas-aktivitas yang dapat menghasilkan sumber kehidupan seperti, bekerja, berdagang dan sebagainya. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki

peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Maka dari itu agar memiliki kebugaran jasmani yang baik harus diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara berlangsung. Menurut Giriwijoyo (2007) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”(hlm 43).

Kebugaran jasmani juga sangat diperlukan bagi mahasiswa yang mendalami bidang keolahragaan seperti halnya mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi yang bergelut di bidang Pendidikan Jasmani dan Olahraga dengan kuantitas kuliah yang padat baik teori maupun praktek. Kuliah praktik merupakan penerapan praktis keolahragaan yang berisi aktivitas fisik sesuai dengan mata kuliah cabang olahraga yang dipelajari. Dengan demikian kualitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani melebihi rata-rata mahasiswa pada umumnya. Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat perkuliahan praktik menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kelelahan, tidak semangat pada saat mengikuti perkuliahan dan memiliki kecenderungan untuk menghindari aktivitas berat yang diberikan oleh dosen selama perkuliahan berlangsung. Selain itu, terdapat beberapa laporan dosen mata kuliah teori yang terjadwal setelah kuliah praktik bahwa mahasiswa mengantuk dan tidak bisa berkonsentrasi selama mengikuti kuliah teori. Hal ini menunjukkan beberapa indikator kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. Untuk bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani peneliti melaksanakan pengukuran melalui Tes Kebugaran Jasmani yang diharapkan bisa memberikan gambaran akan tingkat kebugaran mahasiswa.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada

saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan mendasar dalam proses latihan sebelum pengembangan teknik, taktik, serta mental. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari Stamina, Daya ledak otot, Daya tahan otot, Kecepatan, Kelincahan, Kekuatan, Kelentukan, Keseimbangan, Kordinasi.

Menurut Irianto (2021) mengatakan bahwa “derajat kesehatan dan kebugaran seseorang di pengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.” (hlm. 15) sedangkan menurut Palar dalam Studi et al., (2021) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik ada 5, antara lain:

1. Usia: pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan maksimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan.
2. Jenis kelamin: sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik: kapasitas aerobik maksimal seseorang (*vo2max*) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Makanan: daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat.
5. Rokok: kadar karbon yang terisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan. (hlm. 18)

Karakteristik kehidupan mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 kurang teratur dalam melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani sebagaimana yang dijelaskan dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang sudah di jelaskan diatas, beberapa aktivitas yang bisa mempengaruhi kebugaran jasmani yang menjadi kekurangan mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi yaitu jenis kelamin yang berbeda, makan-makanan yang kurang bergizi dalam di konsumsi, pola tidur yang kurang teratur. Dalam hal tersebut akan berdampak pada kebugaran

jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi sebagaimana yang disampaikan oleh Menurut Irianto (2021) mengatakan bahwa “derajat kesehatan dan kebugaran seseorang di pengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.” (hlm. 15). Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2023 Universitas Siliwangi Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Tasikmalaya.” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

- 1.3.1 Profil menurut Desi Susiani, dalam Kristanto, (2019) mengatakan bahwa “profil adalah grafik, pandangan mengenai seseorang, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.” (hlm. 41)
- 1.3.2 Menurut Menurut Lengkana & Muhtar (2021) “kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari – hari yang biasa dan tak biasa dengan aman dan efektif tanpa terlalu lelah” (hlm.4).
- 1.3.3 Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lain. Yang di maksud mahasiswa di sini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.
- 1.3.4 Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan

keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dengan aktif, sportif, dan kecerdasan emosi. Badan Standar Nasional Pendidikan dalam Alif & Sudirjo, (2019)

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin di capai adalah untuk mengetahui. “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2023 Universitas Siliwangi Tasikmalaya?”

1.5 Kegunaan penelitian

Kegunaan dari penelitian ini yang dapat di peroleh adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti ataupun orang lain dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai survei kebugaran jasmani.
- 1.5.2 Memberikan pengetahuan terhadap saya pribadi khususnya untuk tolak ukur dalam membuat program latihan fisik yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam proses latihan.
- 1.5.3 Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis, guru olahraga, pelatih, atau orang lain untuk memperkaya khazanah ilmu keolahragaan berikutnya.