

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu setelah masa yang cukup lama. Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar Atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di tingkat dasar ialah pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Tujuan dari latihan pembinaan peningkatan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani atlet yang berpengaruh yang sangat diutamakan di tingkat dasar ialah pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

Pendidikan jasmani diarahkan pada dua sasaran yaitu: pertama pemberian pengalaman gerak bagi anak agar kemampuan geraknya berkembang sesuai dengan tingkat usianya, kedua, memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai arena dan wadah pendidikan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada setiap diri anak kearah tujuan pendidikan yang dicita-citakan (Ma`mun, dkk, 2001: 4).

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa di pungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Dampak tersebut bisa bersifat positif maupun yang bersifat negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi salah satu dari dampak kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir

sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relative lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pembekalan pengalaman belajar itu tingkat kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini.

Pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan analisis survei tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan, lebih mengarah kepada atlet terutama dalam waktu jangka panjang, dan untuk mengetahui informasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan nantinya berguna bagi pelatih dalam membina anak didik yang berorientasi pada pandangan bahwa aktivitas jasmani itu bernilai, bermanfaat, dan dapat dilakukan sepanjang hayat. Melalui proses pendidikan juga dihasilkan insan yang dapat memahami bagaimana membuat rencana kegiatan dan melaksanakannya baik untuk keperluan sendiri, secara perorangan maupun kelompok, untuk menghasilkan seseorang yang terampil menciptakan peluang dan memanfaatkannya dalam rangka pembinaan tingkat kebugaran jasmani. Kemampuan mengatasi *strees* dan hambatan adalah yang menjadi tujuan akhir (Lutan, dkk., 2001: 7).

Diharapkan dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik atlet kubu raya dengan memiliki kebugaran jasmani dapat memberikan sikap positif, keterampilan gerak dasar, serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan secara harmonis serta mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Program pendidikan

jasmani dan kesehatan yang dilakukan merupakan program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani bertujuan untuk sikap penampilan seseorang, *cardiovascular* (kebugaran jantung untuk program yang memasuki latihan *aerobik*). Berlatih secara teratur, tingkat intensitas latihan secara bertahap. Peningkatan intensitas latihan secara bertahap memberikan kesempatan kepada fungsi organ tubuh, otot-otot untuk menyesuaikan diri terhadap latihan yang berat kemudian secara perlahan akan terjadi peningkatan bentuk, ketahanan, ukuran dan kekuatan, gizi dan istirahat memelihara sikap positif. Tingkat kebugaran jasmani individu yang sangat bugar akan mendapatkan kebugaran *cardiovascular*, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya, kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Tujuan peneliti mengamati kebugaran jasmani pada Atlet renang putra yang ada di Kubu Raya khususnya yang berusia 13 sampai 15 tahun. Peneliti ingin mengetahui dan mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani atlet melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) terhadap kemampuan renang. Dari hasil pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan. Dalam hal ini

peneliti melihat masalah tingkat kebugaran jasmani yang belum sesuai dengan apa yang menjadi harapan, yaitu tingkat kebugaran jasmani atlet yang mempengaruhi performa atlet.

Dalam kehidupan status kebugaran jasmani yang baik merupakan dambaan setiap orang yang menginginkan tampil dan bekerja secara produktif, efisien, tidak mudah terserang penyakit, bersemangat dan dapat berprestasi secara optimal baik di sekolah, tempat bekerja maupun di lingkungan masyarakat. Anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Dapat diartikan jika anak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka anak mampu belajar secara baik sehingga nantinya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, time*). Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu 3-5 kali per minggu. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Waktu yang digunakan untuk berlatih 20-60 menit. Dengan adanya kegiatan latihan olahraga renang diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat, baik secara teknik maupun meningkat dalam hal kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Atlet Renang Putra Kabupaten Kubu Raya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah umum penelitian ini adalah “Bagaimana Survey Tingkat Kebugaran Atlet Renang Putra Usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?”. Selanjutnya rumusan masalah umum tersebut dirinci kedalam sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Kebugaran jasmani pada kecepatan lari 50 meter Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?

2. Bagaimana Kebugaran jasmani pada kekuatan dan ketahanan otot perut baring duduk 60 detik Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?
3. Bagaimana Kebugaran jasmani pada daya ledak otot loncat tegak Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?
4. Bagaimana Kebugaran jasmani pada daya tahan jantung lari 1000 meter Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang objektif tentang Survey Tingkat Kebugaran Atlet Renang Putra Kabupaten Kubu Raya. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kebugaran jasmani pada kecepatan lari 50 meter Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?
2. Kebugaran jasmani pada kekuatan dan ketahanan otot perut baring duduk 60 detik Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?
3. Kebugaran jasmani pada daya ledak otot loncat tegak Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?
4. Kebugaran jasmani pada daya tahan jantung lari 1000 meter Atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya?

5. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian memiliki manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan bagi yang mendalami bidang ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan tingkat kebugaran renang.

2. Manfaat Praktis bagi

a. Atlet

Memberikan informasi kepada atlet guna meningkatkan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang olahraga renang

b. Dosen

Dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam rangka proses pelaksanaan pembelajaran di lapangan.

c. Penulis

- 1). Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam ilmu olahraga.
- 2). Sebagai dasar penelitian yang serupa di kemudian hari.
- 3). Sebagai bahan akhir bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

6. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, Zulfadrial (2012:33) menyebutkan “variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian pengamatan dalam suatu penelitian Suharsimi Arikunto (2006:116).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat dirumuskan bahwa variabel penelitian adalah atribut, sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran atlet renang putra Kabupaten Kubu Raya.

2. Definisi Operasional

Untuk memperjelas variabel penelitian menjadi gejala-gejala yang akan diungkapkan dalam penelitian maka diberikan definisi operasional penelitian sebagai berikut:

a. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan sebuah aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan juga masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya.

b. Renang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada anak - anak sejak berumur tingkat Taman Kanak-kanak termasuk di dalamnya Play Group sampai dengan tingkat mahasiswa.