

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu cara untuk menciptakan kondisi tubuh bugar, salah satunya adalah dengan mengikuti senam kesegaran jasmani. Senam ini sangat baik manfaatnya bagi tubuh untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Senam kesegaran jasmani yang dilakukan secara teratur maka akan berpengaruh pada tubuh kita. Senam kesegaran jasmani didesain juga untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2006).

Program senam kesegaran jasmani yang teratur, terencana dan berkesinambungan dapat menimbulkan efek kebugaran pada tubuh. Beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi-fungsi organ tubuh seperti jantung dan paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya. Sistem kerja tubuh akibat latihan, dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelenturan (Erminawati, 2009).

Pendidikan senam kesegaran jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Berdasarkan pada sikap dan kesadaran seseorang dalam menentukan senam kesegaran jasmani sebagai landasan untuk menjaga kebugaran tubuh. Sikap itulah yang kemudian akan membawa seseorang pada kualitas hidup yang sehat. Kesadaran seseorang akan pentingnya olahraga senam untuk menjaga kualitas kesehatan masih tergolong rendah (Merdekawati, 2010).

Menurut *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS), di Amerika Serikat prevalensi tingkat kebugaran jasmani sebesar 5,7% pada wanita dan 4,3% pada pria selama tahun 2006 hingga tahun 2011. Di Indonesia, menurut data dari *Sport Development Index* (SDI) pada tahun 2010, hanya sebesar 14,10% tergolong bugar, dan 85,90% tergolong tidak bugar. Pada anak sekolah tingkat kebugaran jasmani menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kemendiknas tahun 2012 di 17 provinsi tingkat kebugaran jasmani anak sekolah, 37% bugar dan 63 % tidak bugar. Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga sebagai landasan untuk menjaga kualitas kesehatan sekaligus kesadaran akan budaya olahraga yakni 85% tidak sadar akan berolahraga dan 15% masyarakat sadar akan berolahraga. Akibat dari tidak sadar akan pentingnya olahraga bagi kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh menurun, kelebihan berat badan, hilangnya konsentrasi dan mudah merasa lelah untuk melakukan aktivitas.

Studi awal pada tanggal 5 Januari 2016 yang dilakukan peneliti diperoleh data dari SMP BOPKRI 1 Yogyakarta dengan jumlah kelas dari kelas 1 (A, B, C dan D), kelas 2 (A, B, C dan D) dan 3 (A, B, C dan D), sehingga jumlah kelas ada 12 kelas dengan total keseluruhan murid 323. Peneliti hanya mengambil data dari kelas 1 (A, B, C dan D) jumlah murid 103. Data diambil dengan melihat persentasi kehadiran pada saat kegiatan olahraga dari bulan Juni sampai bulan Desember tahun 2015 didapatkan persentase sebagai berikut: alfa 34%, sakit 55% dan izin 11%. Hasil wawancara terbuka pada lima murid yang tidak mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, 75% mengaku kurang berkonsentrasi dan mudah merasa lelah saat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah dibandingkan dengan para murid yang mengikuti kegiatan olahraga. Fasilitas untuk menunjang kegiatan olahraga juga sangat minim dan terbatas, serta program olahraga senam *aerobik sport* minimal 1 minggu di lakukan 1 kali belum dilaksanakan di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani *High Impact* terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta 2016” untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran setelah mengikuti latihan senam kesegaran jasmani dengan mengambil responden pada anak yang bermasalah dengan kegiatan olahraga di sekolah, sehingga didapat hasil dari tabel kategori bugar dan tidak bugar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi permasalahannya adalah “adakah pengaruh latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta 2016 ?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Masing-masing akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta 2016.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tinggi badan dan berat badan) di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta.
- b. Mengetahui tingkat kebugaran sebelum dilakukan latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta tahun 2016.
- c. Mengetahui tingkat kebugaran setelah dilakukan latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta tahun 2016.

- d. Mengetahui pengaruh latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi sekolah SMP BOPKRI 1 Yogyakarta

Memberikan informasi apabila hasil penelitian ada pengaruh, maka sebagai masukan dapat menerapkan latihan senam kesegaran jasmani sebagai program pendidikan untuk meningkatkan kebugaran.

2. Bagi murid di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta

Para murid dapat mengetahui cara dan prosedur dalam melakukan senam kesegaran jasmani yang aman dan baik.

3. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

a. Hasil penelitian dapat digunakan untuk menambah pengetahuan pembaca tentang pengaruh latihan senam kesegaran *high impact* jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan riset keperawatan.

b. Dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data awal untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat.

5. Bagi peneliti

Merupakan sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan mendapatkan pengalaman nyata dalam bidang peneliti serta menambah wawasan, pengetahuan, dan menganalisa data dalam melakukan peneliti.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian dijelaskan pada tabel 1, halaman 7 – 9.

Tabel 1
Penelitian Terkait

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
M. Sukron Alex (2014)	Pengaruh Latihan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan <i>High Impact</i> terhadap Kesegearan Jasmani di Sanggar Senam Sehat Berseri Kabupaten Pemelang 2011	Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan teknik total <i>sampling</i> , dengan 20 responden sesuai dengan criteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan <i>Harvard test step</i> . Data di analisis dengan rumus t-tes.	Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik <i>low impact</i> terhadap peningkatan kesegearan jasmani. Rata-rata nilai kesegearan jasmani ibu-ibu anggota Sanggar Senam Sehat Berseri sebelum melakukan latihan sebesar 55,95. Setelah mengikuti senam aerobik <i>low impact</i> selama 1 bulan terjadi peningkatan sebesar 14,53 (25,96% menjadi 70,48).	<p>1. Variabel terkait yang ditemui oleh peneliti dan penulis adalah tingkat kebugaran jasmani.</p> <p>2. Peneliti dan penulis menggunakan desain penelitian quasi eksperimen.</p>	<p>1. Peneliti untuk variabel bebas nya meneliti tentang pengaruh senam aerobik <i>low impact</i> dan <i>high impact</i>, sedangkan penulis variabel bebas nya meneliti tentang pengaruh senam aerobik <i>high impact</i>.</p> <p>2. Peneliti untuk pengumpulan data menggunakan <i>Harvard step test</i>, sedangkan penulis menggunakan tes kebugaran jasmani.</p> <p>3. Peneliti menggunakan uji statistik dengan uji <i>T-test</i>, sedangkan penulis menggunakan uji <i>Wilcoxon signed rank test</i>.</p>

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Nancy Sylvia Bawiling (2014)	Pelatihan Senam Ayo Bergerak, Senam Bugar Indonesia Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Ayo Bersatu Pada Wanita Anggota Klub Senam Lala Studio Dempasar 2014	<p>Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling dengan pretest-postest control group design</i>. Sampel yang telah memenuhi syarat inklusi berjumlah 30 orang dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing 10 orang dengan Kelompok I diberi pelatihan Senam Ayo Bergerak, Kelompok II Senam Ayo Bergerak, Kelompok III Senam Ayo Bersatu (kontrol).</p> <p>Pengumpulan data menggunakan <i>Kasch Step Test</i>. Data di analisis Uji <i>Levene test</i> diperoleh $p > 0,05$</p>	<p>Kesimpulan dalam penelitian ini adalah rata-rata hasil tes kebugaran fisik sebelum dan sesudah pelatihan (<i>pretest</i> dan <i>postest</i>) pada Kelompok I sebelum pelatihan adalah 123,20 dan sesudah pelatihan menjadi 87,80 denyut nadi permenit. Kelompok II sebelum pelatihan adalah 124,50 menjadi 98,00 denyut permenit. Sedangkan Kelompok III dari 123,80 menjadi 109,30 denyut nadi permenit.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Peneliti dan penulis untuk desain penelitian menggunakan quasi eksperimen tes kebugaran jasmani. Peneliti dan penulis sama-sama menggunakan rancangan penelitian dengan <i>pre test dan post test design</i>. Peneliti menggunakan uji statistik dengan uji <i>levene test</i>, sedangkan penulis menggunakan uji <i>Wilcoxon signed rank test</i>. 	

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Nor Rosidah (2012)	Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan <i>Mix Impact</i> terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Smk Negeri 1 Surakarta tahun 2012	<p>Metode penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>total sampling</i> dengan subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI AP 1 yang berjumlah 37 dan kelas XI AP 2 yang berjumlah 39 SMK N 1 Surakarta. Pengumpulan data menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 bujur tes; lari 800 meter; <i>sit up, push up, angkat beban berat dan lompat jauh</i>. Uji statistik menggunakan uji <i>T-test</i>.</p>	<p>Hasil rata-rata dari kedua senam tersebut menunjukkan rata-rata senam aerobik <i>low impact</i> pada test awal sebesar 18,33, dan pada test akhir sebesar 29,19, sedangkan rata-rata senam aerobik <i>mix impact</i> pada test awal sebesar 18,32, dan pada test akhir sebesar 32,93. Hal ini dapat diambil persentase dari hasil rata-rata test awal antara test akhir dengan persentase peningkatan dengan senam aerobik <i>mix impact</i> sebih baik daripada latihan dengan senam aerobik <i>low impact</i>, yaitu dengan senam aerobik <i>mix impact</i> peningkatannya sebesar 79,69% sedangkan senam aerobik <i>low impact</i> peningkatannya sebesar 59,24%.</p>	<p>1. Variabel yang diteliti oleh peneliti dan penulis adalah mengukur tingkat kebugaran jasmani</p> <p>2. Peneliti dan penulis sama-sama menggunakan desain penelitian quasi eksperimen.</p>	<p>1. Peneliti untuk pengambilan sampel menggunakan total <i>sampling</i> sedangkan penulis menggunakan <i>random sampling</i>.</p> <p>2. Peneliti untuk tes menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan penulis menggunakan tes kebugaran.</p> <p>3. Peneliti menggunakan uji statistik dengan uji <i>T-test</i>, sedangkan penulis menggunakan uji <i>Wilcoxon signed rank test</i>.</p>