

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI) Sumenep merupakan salah satu perguruan tinggi di Jawa timur Terletak di Kabupaten Sumenep. STKIP PGRI Sumenep mempunyai beberapa program studi, Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Pendidikan Matematika, Bimbingan Konseling, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah salah satu dari enam prodi di STKIP PGRI Sumenep.

Adapun visi dan misi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah “Menjadi program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang berkualitas dan berdaya saing di tingkat nasional Tahun 2025”. (1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. (2) Melaksanakan Penelitian di bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. (3) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan penalaran dan hasil penelitian di bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. (4) Melakukan kerja sama dengan induk cabang olahraga dan *stakehoslder*. (5) Melaksanakan praktik keguruan, keolahragaan, dan kewirausahaan. (6) Mengembangkan kegiatan kemahasiswaan berbasis karakter.

Menurut Sutrisna 2008 (dalam Sartinah, 2008:63) pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

Sementara Khomsin 2000 (dalam Sartinah, 2008:63) menganggap bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental dan sosial dan emosional (Depdiknas, 2006:131). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani (Sukintaka, 2000:2). “pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, siswa disosialisasikan dalam bentuk aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga” Suherman

2000 (dalam rachman, 2017:44).

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia, misalnya untuk latihan, sarana pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, media rekreasi, sarana pembinaan kesehatan, dan tidak kalah pentingnya yakni sebagai kebanggaan suatu negara dan bangsa. Dalam dunia olahraga sasaran paling utama adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi jasmani maupun rohani. Subjek atau objek olahraga adalah manusia dengan kemampuan fisik dan psikisnya untuk bereaksi. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, seseorang perlu melatih kemampuan fisik dan kemampuannya.

Dalam upaya meningkatkan kualitas manusia yang diwujudkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, menanamkan sifat baik, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan suatu kebanggaan untuk tanah air, perlu adanya suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki prestasi yang ada pada dunia olahraga.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Seseorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang prima kalau ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan (Bangun Yuda Prawira, 2013:6).

Kondisi fisik merupakan hal yang penting bagi seseorang karena disitu kita akan mengetahui kekuatan sebenarnya. Melakukan aktivitas sehari-hari kita tidak lepas dari aktivitas fisik oleh karena itu sangat berperan penting bagi kehidupan kita terutama bagi jasmani seseorang. Khususnya anak muda untuk berprestasi, harus memiliki kebugaran jasmani fisik yang baik dan dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat di perlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. “dengan kondisi fisik yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berfikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar” (Pambudi,2015:3). Dalam mencapai prestasi olahraga ada empat faktor yang perlu di perhatikan. keempat faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Syafudin 1999:24).

Komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, daya tahan otot, kelentukan, dan ketepatan. Dari beberapa unsur tersebut saling berkaitan. ada dua faktor yang menentukan pencapaian prestasi, yaitu indogen (atlet) dan faktor eksogen. Salah satu faktor indogen yang sangat penting adalah kondisi fisik. (Harsono, 1988:2-3).

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan

kegiatan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan. jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga (Sajoto, 1995:1-2).

Mahasiswa Penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep angkatan tahun 2018 rata-rata berasal dari berbagai daerah dan kepulauan di kabupaten Sumenep. Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi, semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Melihat dari prestasi yang diraih mahasiswa penjaskesrek angkatan tahun 2018 dalam pertandingan futsal antar program studi, yang dimana kompetisi ini merupakan ajang bergengsi di STKIP PGRI Sumenep, untuk menunjukkan kemampuan masing-masing program studi. Mahasiswa penjaskesrek angkatan tahun 2018 di kompetisi ini berhasil meraih juara I dan mengalahkan program studi yang pada tahun lalu meraih juara, dalam kondisi mahasiswa penjaskesrek angkatan tahun 2018 adalah mahasiswa baru dan juga baru pertama kali mengikuti kompetisi di kampus STKIP PGRI Sumenep.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik Mahasiswa penjaskesrek angkatan tahun 2018 di STKIP PGRI Sumenep yang

telah dilakukan pengamatan dilapangan dan wawancara pada mahasiswa penjaskesrek angkatan tahun 2018 di STKIP PGRI Sumenep. Atas dasar itu, maka peneliti mencoba mengangkat sebuah penelitian berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep Angkatan Tahun 2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Dalam setiap usaha peningkatan prestasi sangat diperlukan kondisi fisik yang baik.
2. Untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, seseorang perlu melatih kemampuan fisiknya.
3. Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik Mahasiswa penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep angkatan Tahun 2018.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kondisi fisik Mahasiswa penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep angkatan Tahun 2018 yang meliputi kecepatan (lari 60 meter), kelincahan (*shuttle run*), daya tahan kardiovaskuler (*multistage fitness*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: Bagaimanakah tingkat kondisi fisik Mahasiswa penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep angkatan tahun 2018 ?

E. Tujuan Penelitian

Selaras dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Mahasiswa penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep angkatan Tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan mahasiswa penjaskesrek. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Bagi peneliti
 - a. Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
 - b. Dengan kegiatan ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
2. Bagi penjaskesrek (dosen, mahasiswa, dan prodi)
 - a. Sebagai materi pembinaan selanjutnya dalam mata kuliah pembinaan kondisi fisik.

- b. Sebagai dasar peningkatan pengetahuan pada mahasiswa penjaskesrek.
- c. Sebagai bahan perbaikan dalam pembelajaran atau pelatihan.

G. Definisi Operasional

Peneliti dapat memfokuskan penelitiannya pada mahasiswa penjaskesrek angkatan tahun 2018, khususnya di kampus STKIP PGRI Sumenep.

1. Olahraga adalah suatu aktivitas fisik dengan tata cara dan aturan tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh (Nurhasan, 2005:22).
2. Menurut (Sajoto, 1995:7) bahwa untuk mencapai suatu prestasi optimal seseorang harus memiliki empat macam komponen yaitu meliputi:
 - a. Pengembangan fisik
 - b. Pengembangan teknik
 - c. Pengembangan mental
 - d. Kematangan juara
3. Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian dari pendidikan secara umum, dimana pendidikan ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Ateng, 1992:23).
4. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang berproses dalam menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada

salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik sekolah tinggi, insitut dan universitas (Hartaji, 2012:5).

