

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi belajar di bidang pendidikan adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen yang relevan. Jadi prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu. Prestasi belajar merupakan hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes yang relevan Menurut Arif Gunarso (1993 : 77).

Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana belajar yang memadai Menurut Harjati (2008: 43).

Salah satu yang perlu diperhatikan adalah kondisi internalnya agar prestasi belajar siswa baik dengan kebugaran jasmani yang prima, maka siswa perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan latihan yang benar.

Kebugaran fisik dan mental yang baik dapat dicapai melalui olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43). Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Fungsi khusus kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan : Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan. Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja dan untuk pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar. Golongan kedua berdasarkan keadaan. Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran. Golongan ketiga berdasarkan umur. Misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Menurut Harsono (1998:225) komponen pokok kebugaran jasmani seperti : Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja., Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus, Daya Otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya, Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya, Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas, Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan, Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif, Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar, Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, dan Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Dan yang berkaitan dengan komponen pokok kebugaran jasmani yaitu : Kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah,

paru dan otot, Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan kembali, Masih memiliki cadangan energi, Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang. Dan untuk peningkatan kebugaran jasmani itu sendiri tidak terlepas dari latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani, salah satu cara adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani dengan aturan atau cara tertentu guna meningkatkan kebugaran jasmani.

Dengan penjelasan di atas maka seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan salah satu contohnya adalah kebugaran jasmani bagi siswa atau pelajar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa dapat meningkatkan pula prestasi belajar siswa di kelas karena siswa yang memiliki kebugaran jasmani tidak mudah mengantuk, lebih aktif dan cepat lelah atau capek sehingga siswa memiliki banyak tenaga untuk menyerap semua pelajaran yang diberikan oleh gurunya.

Menurut Winkel (1996:226) prestasi belajar adalah serangkaian kalimat yang terdiri dari dua kata, yaitu prestasi dan belajar, dimana kedua kata tersebut saling berkaitan dan diantara keduanya mempunyai pengertian yang berbeda. Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individu maupun kelompok. Sedangkan belajar adalah proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang berkat pengalaman dan pelatihan, dimana penyaluran dan

pelatihan itu terjadi melalui interaksi antara individu dan lingkungannya, baik lingkungan alamiah maupun lingkungan sosial. Sehingga prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar. Prestasi belajar dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru. Jadi prestasi belajar berfokus pada nilai atau angka yang dicapai dalam proses pembelajaran di sekolah.

Jadi, prestasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh salah satunya faktor yaitu faktor jasmani, sehingga dengan meningkatnya kebugaran jasmani seseorang siswa akan mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut. Dengan kebugaran yang tinggi maka prestasi belajarnya juga akan tinggi, di sekolah mengarahkan agar siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik seorang siswa akan mempunyai kemampuan untuk mengikuti aktivitas yang baik pula, terutama sekali dalam mengikuti berbagai mata pelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah : Umur, Jenis kelamin, Somatotipe atau bentuk tubuh, Keadaan kesehatan, Gizi, Berat badan, Tidur atau istirahat, Kegiatan jasmaniah.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang prima, maka seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan latihan yang benar.

Banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mulai dari yang paling sederhana sampai ke paling canggih atau menggunakan mesin. Salah satu bentuk latihan yang cukup sederhana untuk dilakukan adalah dengan latihan naik turun bangku karena di dalam latihan naik turun bangku terdapat gerak kaki dan tangan yang seirama dengan menggunakan tenaga yang cukup banyak karena itu latihan naik turun bangku salah satu tes yang sering digunakan oleh militer amerika untuk mengetes kesegaran jasmani militer. Selain itu latihan naik turun bangku cukup banyak membutuhkan tenaga dan oksigen dalam melaksanakannya sehingga dengan siswa diberikan perlakuan latihan ini maka tingkat kebugaran siswa akan meningkat. Dengan melakukan latihan naik turun bangku maka dengan sendirinya kebugaran yang ada di tubuh siswa akan semakin meningkat karena kebugaran adalah dimana siswa tidak merasakan kelelahan yang berarti saat melakukan kegiatan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama mengajar di SMA N 1 Seputih Agung Lampung Tengah, sebagian besar para siswa memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan lemahnya dalam mengikuti berbagai pelajaran seperti seringnya mengantuk, merasa malas apa lagi di saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler atau les dan

mudahnya terserang berbagai penyakit. Ini semua merupakan kondisi dampak kurangnya adanya kebugaran jasmani pada siswa tersebut. Pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah (SMA) N 1 Seputih Agung dilakukan 2 kali seminggu dirasakan masih belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena itu perlu diupayakan aktifitas jasmani di luar dengan mempertimbangkan bentuk dan waktu pelaksanaannya.

Berdasarkan fenomena di atas menarik sekali untuk di kaji lebih jauh dan sekaligus dicarikan model atau cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah sehingga sebagian siswa kurang semangat dalam melakukan kegiatan belajar.
2. Rendahnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap kegiatan belajar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah pengaruh latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA 1 Seputih Agung Lampung Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Seputih Agung?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun Tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Seputih Agung?
3. Manakah yang lebih baik latihan naik turun Bangku, latihan naik turun tangga dan kelompok kontrol terhadap peningkatan kebugaran jasmani?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Seputih Agung .
2. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Seputih Agung.
3. Untuk mencari efektifitas antara latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. Bagi Siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri karena berpengaruh terhadap kegiatan belajar yang di lakukan di sekolah dan di luar sekolah.

2. Bagi Guru Penjaskes

Sebagai salah satu sumbangan metode dalam melatih kebugaran jasmani dengan latihan naik turun dan latihan naik turun tangga guna meningkatkan kebugaran siswa agar dapat bugar sehingga dapat melakukan kegiatan belajar dengan baik.

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan bagi pembina sekolah mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa dalam kegiatan belajar yang dilakukan di sekolah.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memahami upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani peneliti di masa yang akan datang

5. Bagi Program Studi

Dapat memberikan informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan