

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini, olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, keperibadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan kebugaran jasmani setiap individual. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang diminati oleh masyarakat yang mana pelaksanaannya yang mudah, praktis dan juga tidak memerlukan biaya yang cukup mahal. Olahraga bertujuan untuk memperoleh kesehatan bagi tubuh dan juga untuk mendapatkan prestasi melalui cabang-cabang olahraga.

Didalam melaksanakan kegiatan olahraga diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan, terlebih dalam kegiatan proses belajar mengajar. Tingkat kebugaran setiap manusia pada umumnya berbeda-beda. Orang yang memiliki aktivitas lebih banyak biasanya akan lebih bugar dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas yang lebih sedikit. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas dapat mempengaruhi tingkat kebugaran.

Menurut Sajoto (1988: 43) :

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati

waktu luang serta memenuhi keperluan-keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Universitas Negeri Medan merupakan salah satu universitas di Indonesia yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan. Mengembangkan pendidikan jasmani, kepelatihan dan ilmu keolahragaan sebagai dasar dalam penyelenggaraan pendidikan, penelitian, dan pengabdian dalam masyarakat. Menghasilkan lulusan yang unggul dan profesional dalam pendidikan jasmani, kepelatihan dan ilmu keolahragaan. Menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga (Buku Pedoman UNIMED 2016-2017: 193). Ditinjau dari segi efektifitas kerjanya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dibagi menjadi 3 jurusan yaitu Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) yang lebih dominan kepada analisis kesehatan, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi (PJKR) yang lebih dominan kepada pendidikan, dan yang terakhir Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) yang lebih dominan kepada kepelatihan olahraganya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pelaksanaan kurikulum pembelajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan, kebugaran jasmani sangatlah diperlukan untuk membantu dalam melaksanakan aktivitas belajar mengajar, khususnya dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, mahasiswa diharapkan dapat menguasai dan dapat melaksanakan setiap tugas dan tanggung jawab masing-masing. Selain itu, mahasiswa diharapkan menguasai setiap bidang mata kuliah yang diberikan untuk masing-masing jurusan. Didalam pelaksanaan proses pembelajaran di Fakultas Ilmu

keolahragaan Universitas Negeri Medan sebagian besar mata kuliah yang diberikan sampai semester 5 yang mengarah pada kegiatan aktifitas fisik maksimal sebanyak 42 SKS. Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina guna (STOK Bina Guna) adalah salah satu perguruan tinggi swasta yang bergerak dibidang olahraga. Tujuan dari Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna adalah menghasilkan lulusan yang kompeten pada kajian pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga sekolah, baik pengisi lapangan kerja maupun pencipta lapangan kerja serta memiliki rasa tanggung jawab kemasayraktan dan kebangsaan.

Di dalam pelaksanaan kurikulum pembelajaran pada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina guna dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk menopang proses belajar mengajar dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam pelaksanaanya Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina guna memiliki mata kuliah yang bersifat praktik maksimal sebanyak 36 SKS yaitu sampai semester 5.

Dikalangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna terdapat persamaan yang banyak, terutama di bidang aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang dimaksud seperti sepak bola, sepak takraw, karate, silat, *hockey*, renang, bola voli, bola basket, tennis meja, tennis lapangan, futsal, dengan adanya persamaan mata kuliah tersebut, terlihat jelas bahwasanya semua mata kuliah tersebut membutuhkan sarana dan prasarana yang mendukung agar tujuan dari mata kuliah tersebut tercapai.

Beranjak dari persamaan dan perbedaan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh tingkat kebugaran jasmani masing-masing mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna. Sehingga peneliti mengambil judul *“Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Dengan Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna Angkatan Tahun 2015”*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, agar tidak terjadi kesalahpahaman tentang masalah yang diteliti, maka perlu diidentifikasi masalah tersebut beberapa masalah terkait dengan latar belakang di atas, yaitu:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna.
3. Tingkat kebugaran jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna angkatan 2015.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah dalam identifikasi masalah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja dengan memperjelas tujuan atau sasaran yang dicapai yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna angkatan 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka dirumuskan masalah yakni: Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna angkatan Tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan angkatan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna angkatan Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna angkatan Tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Dan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna dapat menjadi masukan dan motivasi dalam membina dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmaninya.
2. Sebagai referensi bagi civitas akademika dalam melakukan penelitian di masa yang akan datang.