**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **Deskripsi Konseptual**
2. **Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka system Pendidikan Nasional. Dalam bukunya Aip Syarifuddin mengatakan kegunaan dan manfaat pendidikan jasmani :

Kegunaan dan manfaat pendidikan jasmani :

1. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan
2. Meningkatkan kesehatan
3. Meningkatkan kesegaran jasmani
4. Meningkatkan ketangkasan atau keterampilan
5. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
6. Menanamkan kehidupan kreatif, rekreatif, dan sosial.[[1]](#footnote-1)

Untuk dapat mencapai tujuan siswa dapat mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memilik dan menerapkan berbagai strategi pembelajaran maupun pendekatan, serta mampu menggunakan alat-alat pembelajaran yang tersedia, maupun menciptakan atau memodifikasi bentuk-bentuk permainan yang menarik siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Kata fisik atau jasmani *(physical)* menunjukkan pada tubuh atau badan *(body).* Kata fisik seringkali digunakan sebagai referensi dalam berbagai karakteristik jasmaniah, seperti kekuatan fisik, perkembangan fisik, kecakapan fisik, kesehatan fisik, dan penampilan fisik.

Kata fisik dibedakan dengan jiwa atau fikiran. Oleh karena itu, jika kata pendidikan ditambahkan dalam kata fisik, maka membentuk frase atau susunan kata pendidikan fisik atau pendidikan jasmani, yakni menunjukkan proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Abdulkadir Ateng menyimpulkan bahwa :

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses perhatian dan perubahan individu diarahkan kepada pengalaman bergerak. pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan anak secara menyeluruh serta untuk meningkatkan keterampilan dan perkembangan lain bagi siswa.[[2]](#footnote-2)

Oleh karena itu, seorang guru dituntut untuk selalu kreatif memodifikasi proses pembelajaran untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada dengan mengembangkan bentuk-bentuk bermain yang menarik dan inovatif agar siswa merasa senang dan dengan suka rela melakukan bergerak tanpa merasa jenuh.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Annarino, Cowell, dan Hazelton menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, psikomotorik, afektif dan kognitif.[[3]](#footnote-3)

Garis-garis pedoman program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan menggambarkan bahwa banyak garis pedoman yang diajukan di sekolah dasar juga tepat untuk sekolah lanjutan dan perguruan tinggi. Kesimpulannya adalah, bahwa program untuk sekolah lanjutan yang lebih tepat disesuaikan dengan format sebagai berikut :

1. Program pembelajaran harus memenuhi perbadaan kebutuhan semua siswa dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan tiap siswa.
2. Program harus diseimbangkan antara olahraga tim dan peroranga, olahraga air,senam, aktivitas uji diri, dansa dan aktivitas berirama.
3. Kemajuan harus merangkai yang berkaitan dengan keterampilan dan pola gerak tertentu.
4. Kesempatan belajar efektif (pilihan) harus diberikan.
5. Pengetahuan tentang tubuh manusia dan prinsip-prinsip gerak manusia sangat penting
6. Aktivitas kreatifitas, pengarahan diri *(self-direction),* aktivitas yang berat dan kuat, di samping prinsip-prinsip pengamanan harus didorong.
7. Kebugaran jasmani dan keterampilan yang dapat dilakukan dalam kegiatan intramural, anatarsekolah *(intersholastic)* dan program rekreasi yang komprehensif untuk semua siswa harus ditekankan.[[4]](#footnote-4)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial sertra emosional bagi masyarakat dengan wahana aktifitas jasmani.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak semua siswa mempunyai minat yang sama untuk mengikuti suatu materi, ada siswa yang bersemangat ada juga siswa yang seenaknya saja. Untuk itu sebisa mungkin seorang guru menciptakan suasana yang menyenangkan dengan cara memodifikasi suatu materi dengan bentuk permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa tanpa meninggalkan nilai-nilai atau prinsip-prinsip dasarnya.

Proses pembelajaran yang menyenangkan, menggembirakan, dan mencerdaskan bagi anak akan terwujud bila proses tersebut direncanakan secara cermat dan teliti. Proses pembelajaran merupakan sebuah interaksi segitiga antara guru, siswa dan materi. Guru dan siswa saling belajar untuk menguasai materi, sedangkan materi merupakan bahan kajian untuk dipelajari bersama. Ketiga unsur proses pembelajaran tersebut akan berinteraksi dengan lingkungan belajar yang lain untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermanfaat bagi siswa agar dia mampu mengkonstruksikan pengalaman tersebut menjadi pengetahuan dan keterampilan yang dapat dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari.

1. **Hakikat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani bukan hanya perubahan dalam tubuh tetapi banyak manfaat yang didapat dari kegiatan ini terutama para remaja yang mempunyai energi yang lebih. Dalam kegiatan ini remaja bisa mengungkapkan segala rasa yang mereka miliki dalam kegiatan sehari-hari yang membuat mereka jenuh. Toho Cholik – Ali Maksum mengatakan :

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek.[[5]](#footnote-5)

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanyanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cidera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur.

Menurut H.Y.S. Santosa Giriwijoyo bahwa ada tiga komponen yang penting adalah:

1. Daya tahan jantung-paru *(kebugaran kardio-vaskular-respiratoir).*
2. Kelenturan dan kekuatan (kebugaran *skeleto-muskular*).
3. Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (kebugaran *nutrisional).[[6]](#footnote-6)*

Ketiga hal diatas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.

Kebugaran di masa anak-anak, akan membantu menangkal kejadian penyakit non-infeksi di kemudian hari, misalnya penyakit jantung, nyeri punggung dan pinggang dan *osteoporosis*. Anak yang bugar akan jauh lebih sedikit mendapat cidera olahraga dibandingkan dengan anak yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa anak-anak yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat dan hal ini sesuai dengan konsep Yunani Kuno bahwa jiwa yang sehat terdapat dalam raga yang sehat. Dalam bukunya H.Y.S. Santosa Giriwijoyo menyimpulkan bahwa “Anak-anak hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kemampuan koordinasi dasar maupun yang meningkatkan kebugaran”. [[7]](#footnote-7)

Kegiatan-kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya. Sehingga para remaja akan lebih aktif dalam berbagai hal atau kegiatan yang mereka lakukan dalam keseharian mereka terutama kegiatan dalam sekolah mereka akan lebih aktif.

Samsudin mengungkapkan kembali bahwa “Fungsi fisik dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan morfologi tubuh secara wajar dan normal”.[[8]](#footnote-8) Perkembangan kemampuan organ tubuh untuk mendukung tercapainya derajat kebugaran jasmani pada tingkat memadai agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari. Perkembangan kekuatan, daya tahan, kelincahna, kecepatan, keseimbangan koordinasi, dan keterampilan untuk mendukung tercapainya tingkat keterampilan yang memadai dalam olahraga.

Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen Kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) dan (2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

1. Daya tahan jantung paru atau *endurance*,
2. Kekuatan otot atau *strength*,
3. Kelentukan atau fleksibilitas,
4. Kecepatan atau *speed*,
5. Daya ledak atau *power,*
6. Kelincahan atau *agility*,
7. Keseimbangan atau *balance*
8. Ketepatan atau *accuracy,*
9. Koordinasi atau *coordination*.[[9]](#footnote-9)

Para ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa daya tahan merupakan unsur terpenting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Kebugaran jasmani tersebut merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Seluruh komponen tersebut perlu ditingkatkan terutama pada masa remaja atau anak usia Sekolah Menengah Atas. Bentuk latihan Kebugaran Jasmani :

1. Daya tahan jantung dan paru atau *Endurance.*

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Pusat mengatakan bahwa daya tahan adalah kemampuan kontraksi sekelompok otot yang bekerja dalam waktu dan intensitas cukup lama dengan memenuhi fungsi peredaran dan pernafasan..[[10]](#footnote-10)

Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Daya tahan memberi kontribusi untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi dan membatasi tingkat kelelahan. Pengembangan sistem kardiovaskular atau sistem pernafasan.

Menurut buku Panduan Program Latihan Tahunan “daya tahan yaitu kemampuan tubuh melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah melakukannya”.

.[[11]](#footnote-11) Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal.

Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang dominan memerlukan kemampuan daya tahan otot pada anak-anak termasuk di dalamnya bentuk-bentuk permainan kecil maupun besar, panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah berusia dewasa.

1. Kekuatan otot atau *Strength.*

Widiastuti berpendapat bahwa “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”.[[12]](#footnote-12) Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya *(force)* yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

1. Kelenturan atau *Flexibility.*

Menurut Chrissie Gallagher-Mundy bahwa “kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakan tubuh dengan bebas”.[[13]](#footnote-13) Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement).* Kelenturan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat atau kelincahan.

Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan kelenturan tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cidera otot *(muscle sprain)* apabila kelenturan yang dimiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki kelenturan yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan kelenturan tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

1. Kecepatan atau *speed.*

Dalam buku Latihan Kondisi Fisik “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.[[14]](#footnote-14) Kecepatan bersifat lokomotor dan geraknya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain di sekolah maupun dirumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

1. Daya Ledak atau *Power.*

Menurut Widiastuti bahwa “daya ledak atau *power a*dalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”.[[15]](#footnote-15) Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan *eksplosif* kuat dan cepat sering digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain.

Bagi orang dewasa, kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan misalnya pada saat melakukan teknik *smash* pada cabang olahraga Bola Voli. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

1. Kelincahan atau *Agility.*

Menurut Muhajir bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.[[16]](#footnote-16) Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak tidak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya.

Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

1. Keseimbangan atau *Balance*

Menurut M.Sajoto yang dikutip oleh Fitri Ayu Hendriyani berpendapat bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri *(static balance)* atau pada saat melakukan gerakan *(dynamic balance).[[17]](#footnote-17)* Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, vestibular.

Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Cara meniti balok atau kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

1. Ketepatan atau *Accuracy.*

KONI Pusat menyimpulkan bahwa “ketepatan (akurasi) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk satu tujuan ”*.[[18]](#footnote-18)* Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

1. Koordinasi atau *Coordination.*

Widiastuti berpendapat bahwa “kordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”.[[19]](#footnote-19) Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan. Menurut Slamet Widodo Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Kesegaran Jasmani adalah sebagai berikut :

1. aktifitas fisik
2. istirahat
3. makanan
4. kesehatan
5. usia
6. jenis kelamin[[20]](#footnote-20)

Pada proses pembelajaran penjas, siswa diusahakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kesulitan saat menerima materi. Daya tahan merupakan unsur yang paling mendasar dalam kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 26 Jakarta, maka peneliti melaksanakan *Multistage Fitness Test*. Seperti Muhajir mengatakan fungsi Tes Kebugaran Jasmani sebagai berikut :

1. Mengukur kemampuan fisik siswa.
2. Menentukan status kondisi fisik siswa.
3. Menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani.
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran Pendidikan Jasmani.[[21]](#footnote-21)
7. **Usia Remaja**

Masa remaja sering disebut dengan masa “puber”. Istilah “puber” dapat dipakai untuk anak yang menunjukan perilaku yang menyulitkan orang lain. Pubertas berarti menunjukan kedewasaan yang dilandasi oleh sifat keaslian dan di tandai oleh kematangan fisik.

Pada masa ini terlihat perubahan-perubahan jasmaniah berkaitan dengan proses kematangan jenis kelamin. Terlihat pula adanyan perkembangan psikososial berhubungan dengan berfungsinya seseorang dalam lingkungan sosialnya.

Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah [dewasa](http://id.wikipedia.org/wiki/Dewasa) tetapi tidak dapat pula disebut [anak-anak](http://id.wikipedia.org/wiki/Anak-anak). Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya merefrensikan “bahwa masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang–orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama”.[[22]](#footnote-22)

Waktu meningkatnya perbedaan di antara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas yang akan berhadapan dengan masalah besar. Dalam buku psikologi perkembangan yang dikemukakan oleh Elizabeth B. Hurlock “remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun”.[[23]](#footnote-23)

Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, pertambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

Dilihat dari bahasa Inggris *teenager*, remaja artinya yakni manusia berusia belasan tahun. Dimana usia tersebut merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa. Oleh sebab itu [orang tua](http://id.wikipedia.org/wiki/Orang_tua) dan pendidik sebagai bagian [masyarakat](http://id.wikipedia.org/wiki/Masyarakat) yang lebih berpengalaman memiliki peranan penting dalam membantu perkembangan remaja menuju kedewasaan. Singgih D Gunarsa mengatakan bahwa “remaja juga berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan [mental](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Mental&action=edit&redlink=1), [emosional](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Emosional&action=edit&redlink=1), [sosial](http://id.wikipedia.org/wiki/Sosial), dan [fisik](http://id.wikipedia.org/wiki/Fisik)”.[[24]](#footnote-24)

Remaja memiliki tempat di antara [anak-anak](http://id.wikipedia.org/wiki/Anak-anak) dan orang tua karena sudah tidak termasuk golongan anak tetapi belum juga berada dalam golongan [dewasa](http://id.wikipedia.org/wiki/Dewasa) atau [tua](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tua&action=edit&redlink=1).

Remaja dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu :

1. Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

1. Remaja Pertengahan  (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis.

Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Menurut Hurlock dalam buku Dunia Psikologi menyatakan bahwa “[rasa percaya diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/) pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya.[[25]](#footnote-25) Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirnya.

1. Remaja Akhir  (18-21 Tahun)

Menurut Kartono pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.[[26]](#footnote-26)

Masa remaja adalah masa dimana seseorang harus menghadapi tekanan-tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Disatu sisi remaja mencoba melepaskan diri dari ketergantungan sebagai anak, tapi disisi lain belum berhasil membuktikan kemampuan mandiri sebagai orang dewasa. Masalah perilaku seksual paling sering terjadi pada kelompok usia remaja.

Penduduk usia muda merupakan modal pembangunan yaitu sebagai faktor produksi tenaga manusia (*human resources*), apabila mereka dapat dimanfaatkan secara tepat dan baik. Memanfaatkan mereka secara tepat dan baik diperlukan beberapa persyaratan. Di antaranya adalah kemampuan keakhlian, kemampuan keterampilan dan kesempatan untuk berkarya. Kedua, apabila persyaratan tersebut tidak dapat dimiliki oleh penduduk usia muda, yang terjadi adalah sebaliknya, yaitu penduduk usia muda justru menjadi beban pembangunan.

Remaja memiliki dua nilai yaitu nilai harapan (*idelisme*) dan kemampuan. Harapan dapat diartikan sebagai menginginkan sesuatu yang dipercayai dan dianggap benar dan jujur oleh setiap manusia dan harapan agar dapat dicapai, memerlukan kepercayaan kepada diri sendiri, kepercayaan kepada orang lain dan kepercayaan kepada tuhan. Kemampuan adalah sebagai suatu kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan, apabila kedua nilai tersebut tidak terjadi keselarasan maka akan muncul bentuk-bentuk frustasi . Menurut Singgih D Gunarsa “macam-macam frustasi ini pada gilirannya akan merangsang generasi muda untuk melakukan tindakan-tindakan abnormal (menyimpang)”.[[27]](#footnote-27) Dari sudut pandang kesehatan, tindakan menyimpang yang akan mengkhawatirkan adalah masalah yang berkaitan dengan seks bebas, penyebaran penyakit kelamin, kehamilan di luar nikah atau kehamilan yang tidak dikehendaki di kalangan remaja.

 Masalah-masalah yang disebut terakhir ini dapat menimbulkan masalah-masalah serta lainnya yaitu aborsi dan pernikahan usia muda. Semua masalah ini oleh WHO disebut sebagai masalah kesehatan reproduksi remaja, yang telah mendapatkan perhatian khusus dari berbagai organisasi Internasional.

1. **Karakteristik Perkembangan Usia Remaja**

Pada masa remaja perkembangan intelegensi tidak mudah diukur, karena tidak mudah melihat perubahan dan perkembangan intelegensi remaja. Intelegensi diartikan keseluruhan kemampuan individu untuk berfikir dan bertindak secara terarah serta mengolah dan menguasai lingkungan secara efektif. Dalam buku psikologi perkembangan yang dikemukakan oleh Yudrika Jahja ciri-ciri khas pada usia remaja adalah :

1. Remaja telah berfikir dengan mempertimbangakan hal yang “mungkin” di samping hal yang nyata.
2. Remaja telah dapat berfikir abstrak dan hipotetik.
3. Dapat melihat atau merasakan hubungan dan sangkut paut antara berbagai macam hal.
4. Bersikap kritis terhadap berbagai masalah yang dihadapi.
5. Mandiri dalam mengambil berbagai keputusan.
6. Memperlihatkan berbagai usaha atau inisiatif yang bersifat intelektual.
7. Mampu menggunakan pengetahuan yang dimilikinya.
8. Dapat mengasimilasikan fakta-fakta baru dengan fakta-fakta yang lama.
9. Dapat membedakan mana masalah yang penting dan yang tidak penting,
10. Mempunyai rasa toleransi yang besar terhadap orang yang berbeda pendapat dengan dirinya.[[28]](#footnote-28)

Pada usia ini seorang remaja cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka. Kemurungan yang terjadi pada sebagian remaja akibat perubahan biologis dalam hubungannya dengan kematangan seksual dan sebagian karena kebingungannya dalam menghadapi apakah ia masih sebagai anak-anak atau seorang dewasa. Dalam buku psikologi perkembangan yang dikemukakan oleh Yudrika Jahja secara kongkrit dapat terlihat dimana :

1. Remaja mengungkapkan amarahnya dengan menggerutu.
2. Remaja merasa iri hati terhadap orang yang memiliki benda lebih banyak.
3. Remaja sangat peka terhadap ejekan-ejekan yang dilontarkan kepada dirinya.
4. Rasa sedih merupakan gejala awal yang sangat menonjol dalam masa remaja awal.
5. Pada remaja akhir “pemberontakan” merupakan ekspresi dan perubahan universal dan masa kanak-kanak ke dewasa.
6. Seringkali remaja usia (15-18 tahun) melamun, memikirkan masa depan mereka. Banyak diantara mereka terlalu tinggi menafsir kemampuan mereka sendiri dan merasa berpeluang besar untuk memasuki pekerjaan dan memegang jabatan tertentu.
7. Banyak diantara remaja yang memiliki konflik dengan orang tua mereka, ini nampaknya sebagai akibat bertambahnya kebebasan. [[29]](#footnote-29)

Pada masa pubertas disamping sikap remaja yang menentang dan menutup dirinya terhadap kebutuhan yang sangat besar akan simpati dan nasehat yang mereka butuhkan jika berada dalam kesulitan. Pada hakikatnya masa remaja merupakan masa yang penuh dengan dimana remaja sedang meraba, mencari dan menemukan kepribadian atau identitas (jati diri).

Dalam masa ini orang tua diharapkan dapat mendekati remaja dengan penuh pengertian, karena masa pubertas / panca roba ini merupakan masa paling sensitif atau peka bagi remaja. Keadaan masa remaja yang bergelora dan penuh dengan gejolak perubahan dalam dirinya itu jelas sekali membutuhkan tuntunan yang tepat khususnya dalam pengetahuan seks.[[30]](#footnote-30)

Keadaan yang ada pada dewasa ini adalah para remaja biasanya membicarakan masalah seks dengan sesama teman dengan bumbu- bumbu yang cabul, membaca buku– buku porno yang menimbulkan nafsu birahi, menonton kaset video porno yang sering berakibat mereka ingin mencobanya tanpa mengetahui akibat yang negatif pada dirinya, orang tuanya dan masa depannya. Hal ini semua disebabkan oleh ketidaktahuan mereka tentang kehidupan seks yang benar.

Orang tua yang selama ini belum mempunyai pegangan yang mantap, informasi yang lengkap dalam memberikan penerangan seks, malah kadang-kadang dengan secara tidak sengaja mengemukakan masalah seks sebagai suatu yang cabul dan yang kotor. Bisa di lihat kalau pendidikan seksualitas itu merupakan sebuah kebutuhan bagi kita para remaja untuk mengurangi dahaganya atas informasi seksualitas yang benar dan bertanggung jawab yang tidak pernah kita dapatkan dari keluarga, sekolah , maupun sumber-sumber lain.

 Menjaga kebersihan genital merupakan bagian dari pendidikan seks. Pendidikan seks yang satu ini berguna untuk tumbuh kembang anak selanjutnya. Apa lagi saat ini telah terjadi pergeseran perilaku seksual dikalangan remaja tetapi karena ketidaktahuan mereka dalam menjaga ginetikal banyak melakukan tindakan yang sembrono dan membuat para medis maupun orang tua terkejut ketika mereka dilarikan kerumah sakit.

Selain itu diperlukan pula perhatian orang tua yang dapat menerima masa pubertas secara wajar. Singgih D Gunarsa menyarankan bahwa ”Orang tua dapat menyampaikan hal-hal penting apa itu fungsi alat reproduksi serta pentingnya menjaga kebersihan genital”.[[31]](#footnote-31)

Hal ini dapat disadarai bahwa daerah genital merupakan daerah yang penting untuk dirawat. justru karena letaknya yang tertutup, area ini butuh perhatian ekstra. Apalagi selain sebagai alat reproduksi, ini juga merupakan organ penting untuk melakukan aktivitas seksual.

Pengaruh informasi global yang semakin mudah di akses justru memancing anak dan remaja untuk mengadaptasi kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat pada akhirnya secara kumulatif kebiasaan-kebiasaan tersebut akan mempercepat usia awal seksual aktif serta menghantarkan mereka pada kebiasaan berperilaku seksual yang beresiko tinggi karena kebanyakan remaja tidak memiliki pengetahuan yang akurat mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas serta tidak memiliki akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi termasuk kontrasepsi.

1. **Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 26 Jakarta**

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 26 yang berlokasi di Jalan Balai Pustaka Baru I Rawamangun, Jakarta Timur, dan semula bernama STM Negeri Pembangunan Jakarta, merupa-kan salah satu dari lima proyek Perintis Sekolah Teknologi Menengah Pembangunan dengan lama belajar empat tahun yang diresmikan oleh Presiden RI ke-2 HM Soeharto pada 1 Juli 1971.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 26 Jakarta memiliki sarana prasarana untuk menunjang ilmu pengetahuan dan norma-norma agama dan sosial salah satunya seperti :

 Laboratorium komputer, kendaraan ringan, instalasi listrik, elektronika, gambar bangunan dan mesin perkakas, memiliki 20 ruangan kelas untuk melakukan aktivitas belajar mengajar, lapangan olahraga seperi lapangan voli, lapangan futsal dan lapangan basket, masjid yang bisa menampung sekitar kurang lebih 200 jamaah dan kantin yang didalamnya ada berbagai macam makanan, minuman dan makanan ringan.

Sekolah SMKN 26 Jakarta memiliki motto “Belajar, Bekerja, Membangun” dan sekolah ini juga memiliki kod NPSN 20103787. Pada tahun 2013, SMKN 26 Jakarta memiliki 728 pelajar lelaki dan 102 pelajar perempuan, menjadikan jumlah keseluruhan sebanyak 830 orang siswa atau pelajar.

SMK Negeri 26 Jakarta memiliki 6 jurusan, yaitu:

1. Teknik Kendaraan ringan
2. Teknik Komputer Jaringan
3. Teknik Instalasi Listrik
4. Teknik Elektronika
5. Teknik Gambar Bangunan
6. Teknik Mesin Perkakas[[32]](#footnote-32)
1. Aip Syarifuddin. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3. (Jakarta : PT. Grasindo,1996), h-h. 18-20 [↑](#footnote-ref-1)
2. Abdulkadir Ateng. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. (Jakarta : Depdikbud,

1992), h. 4. [↑](#footnote-ref-2)
3. Sukintaka. Teori Pendidikan Jasmani. (Bandung : Nuansa, 2004), h. 16. [↑](#footnote-ref-3)
4. Samsudin. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar. (Jakarta : PT. Fajar Interpratama, 2008), h.9. [↑](#footnote-ref-4)
5. Toho Cholik Mutohir - Ali Maksum. Sport Development Index. (Jakarta : PT Indeks,

2007),h. 51. [↑](#footnote-ref-5)
6. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. Ilmu Kesehatan Olahraga. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 71. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ibid. h. 72 [↑](#footnote-ref-7)
8. Samsudin, Op.Cit.,h. 13. [↑](#footnote-ref-8)
9. Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 14. [↑](#footnote-ref-9)
10. Koni Pusat. Tes Pengukuran Kepelatihan. (Jakarta : Pusat Pendidikan Dan Penataran, 1995), h. 14. [↑](#footnote-ref-10)
11. James Tangkudung. et al., Panduan Program Latihan Tahunan.(Jakarta:

Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, 2011), h. 20. [↑](#footnote-ref-11)
12. Widiastuti, Op.Cit., h. 15. [↑](#footnote-ref-12)
13. Chrissie Gallagher-Mundy. Sesi 10 menit, Latihan Kebugaran. (Jakarta : Karisma Publishing Group, 2006), h. 15. [↑](#footnote-ref-13)
14. Harsono. Latihan Kondisi Fisik. (Jakarta: KONI PUSAT, 1993), h. 31. [↑](#footnote-ref-14)
15. Widiastuti, Op.Cit., h. 16. [↑](#footnote-ref-15)
16. Muhajir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas XI. (Jakarta:

Erlangga, 2007), h. 67. [↑](#footnote-ref-16)
17. Fitri Ayu Hendriyani. Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta Yang Mengikuti Invitasi Hoki Ruangan Antara Perguruan Tinggi ITB 2011. (Jakarta: Skripsi 2012), h. 25. [↑](#footnote-ref-17)
18. Koni Pusat, Op.Cit., h. 16. [↑](#footnote-ref-18)
19. Widiastuti, Op.Cit, h. 18. [↑](#footnote-ref-19)
20. Slamet Widodo, Pendidikan Jasmani SMP/MTS kelas VII. (Jakarta: Piranti Darma Kalokatama, 2005), h. 77. [↑](#footnote-ref-20)
21. Muhajir, Op.Cit., h. 161. [↑](#footnote-ref-21)
22. Elizabeth B. Hurlock. Psikologi Perkembangan. (Jakarta: Erlangga, 1980). h. 206. [↑](#footnote-ref-22)
23. Ibid. [↑](#footnote-ref-23)
24. Singgih D Gunarsa. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. (Jakarta : PT.

BPK Gunung Mulia, 1986), h. 65 [↑](#footnote-ref-24)
25. Hurlock. Dunia Psikologi. (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 18. [↑](#footnote-ref-25)
26. <http://belajarpsikologi.com/batasan-usia-remaja/> diakses tanggal 20 Maret 2014,

10:15 WIB [↑](#footnote-ref-26)
27. Singgih D Gunarsa. Op.Cit., h. 15. [↑](#footnote-ref-27)
28. Yudrika Jahja. Buku Ajar Psikologi Perkembangan.(Jakarta : Universitas Negeri

Jakarta,1999), h.89. [↑](#footnote-ref-28)
29. Ibid., h. 91. [↑](#footnote-ref-29)
30. Sumadi Suryabrata. Psikologi Kepribadian. (Jakarta : PT. Gravindo Persada,

2002), h. 12. [↑](#footnote-ref-30)
31. Singgih D Gunarsa. Op. Cit., h. 10. [↑](#footnote-ref-31)
32. <http://www.smkn26jkt.net/> di akses tanggal 25 Maret 2014, 10:04 WIB [↑](#footnote-ref-32)