

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, karena banyak aktifitas, kegiatan dan perkuliahan yang menggunakan unsur-unsur kesegaran jasmani. Tidak hanya kategori sedang saja, setidaknya mahasiswa memiliki kesegaran yang baik, karena mereka tergolong mahasiswa olahraga, yang dimana selain menuntut ilmu tetapi mereka dituntut harus berprestasi dibidang cabang olahraga yang mereka tekuni. Apabila ada mahasiswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang sekali, pastinya mereka akan merasa kesulitan dan merasakan banyak hambatan.

Latihan merupakan usaha untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi kesegaran jasmani bagi para mahasiswa, meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani tidak cukup dengan latihan saja, tetapi harus diimbangi dengan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, pola hidup yang sehat dan disiplin latihan atau berolahraga.

Untuk mencapai tujuan yang maksimal manusia memerlukan kondisi fisik (kesegaran jasmani) yang baik, kesegaran jasmani ini mutlak diperlukan agar manusia dapat beraktifitas, bekerja, berlatih, dan berprestasi.

Kondisi fisik atau kebugaran jasmani mahasiswa seharusnya selalu bugar dan sehat, semua ini bisa diperoleh jika mahasiswa tetap melakukan kegiatan dan latihan fisik secara teratur dan kontinyu. Mengingat perlunya mengukur kemajuan dengan menyelenggarakan tes, mencatat hasilnya dan mengolah atau membandingkan beberapa hasil tes untuk menilai kemajuan dan menilai program latihan, setiap program latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Seorang Pelatih, Guru dan Dosen dalam melaksanakan tugas perlu memiliki bahan dan informasi yang benar. Khususnya bahan dan informasi yang berkaitan dengan keadaan mahasiswa. Dalam menjalankan tugas dengan sendirinya harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang menunjang keberhasilan selaku pelatih. Dengan bekal pengetahuan dan kemampuan dapat disusun program. Untuk dapat menyusun program dengan baik bahan dan informasi yang diperolehnya harus benar dan akurat.

Latihan berarti, upaya memperoleh dan memperbaiki penampilan yang lebih baik dengan jalan mengembangkan secara ajeg dan efisien. Latihan membuat atlet atau mahasiswa menjadikan kegiatan-kegiatan berjalan secara otomatis, untuk dapat menguasai pola gerakan yang lebih sulit / kompleks. Penyesuaian ini dipengaruhi faktor fisiologis, meliputi sistem organ tubuh secara keseluruhan. Pula termasuk mengembangkan pengetahuan, pengertian, dan tanggapan. Jelasnya latihan berkait dengan hasil yang diinginkan.

Dalam pelatihan, bahan latihan, dan bimbingan yang diberikan kepada mahasiswa pada prinsipnya lebih bersifat individual. Artinya tergantung akan tiap perorangan itu sendiri. Karena setiap mahasiswa memiliki latar belakang yang berbeda-beda; baik fisik, mental, sosial, emosional lebih lanjut hal kemampuan dan keterampilannya. Untuk itu penanganannya seharusnya berbeda pula. Berangkat dari hal-hal tersebut, seorang pelatih, Dosen harus mengetahui kemampuan dan kebutuhan setiap mahasiswanya, agar program dan bimbingan yang diberikan sesuai dengan dirinya. Tes pengukuran, dan evaluasi merupakan salah satu jawaban mengatasi hal ini.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti bermaksud meneliti tentang bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas muncul sejumlah pertanyaan atau masalah yang perlu diidentifikasi. Adapun permasalahan-permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2012 ?
2. Apakah Mahasiswa mengetahui tingkat Kesegaran Jasmaninya mereka sendiri ?

3. Apakah Mahasiswa melakukan upaya untuk meningkatkan Kesegaran Jasmani ?
4. Mengapa Mahasiswa kurang memperhatikan tingkat Kesegaran Jasmani ?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah. “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan perumusan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?”

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2012.
2. Sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2012.

3. Sebagai bahan masukan kepada pelatih, dosen, FIK UNJ tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa.
4. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dan bagi pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ).