

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang kemajuan masa depan suatu bangsa. Dalam UU no.20 tahun 2003, pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya. Belajar merupakan sesuatu yang berproses dan merupakan unsur yang fundamental dalam masing-masing tingkatan pendidikan.

Daryanto dalam Setiawan (2017:2) mengemukakan bahwa belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sementara Ngalm Purwanto (2014:85) mendefinisikan belajar sebagai suatu perubahan yang bersifat internal dan relatif mantap dalam tingkah laku melalui latihan atau pengalaman yang menyangkut aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis.

Menurut Sadirman dalam Djamaluddin dan Wardana (2019:9-11), secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu: Untuk Memperoleh Pengetahuan, Menanamkan Konsep dan Keterampilan, serta Membentuk Sikap. Jadi dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang bertujuan memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Sementara itu Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap

dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Untuk melaksanakan proses pembelajaran diperlukanlah sarana seperti universitas. Universitas Negeri Jakarta merupakan suatu lembaga pendidikan tinggi mempunyai peran dan fungsi mempersiapkan sumber daya manusia yang handal dan kompetitif sesuai bidangnya yang menjadi aset masyarakat, pemerintah dan bangsa, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pembangunan negara Indonesia. Salah satu program studi yang terdapat di Universitas Negeri Jakarta adalah Pendidikan Tata Rias yang berada di bawah Fakultas Teknik.

Program studi Pendidikan Tata Rias merupakan salah satu program studi tingkat sarjana yang dilaksanakan oleh Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta. Program ini bertujuan menghasilkan sarjana pendidikan yang mampu Mengajar di sekolah umum maupun kejuruan serta pendidikan luar sekolah, Merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan lembaga usaha dibidang rias, serta Melakukan penelitian dan mengembangkan ilmu di bidang rias.

Salah satu komponen yang ada dalam sistem pendidikan di universitas adalah mahasiswa. Kewajiban mahasiswa adalah memperdalam pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan. Agar seseorang dapat melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa diperlukan tubuh yang sehat dan bugar agar tercipta proses belajar dengan baik. Aktivitas olahraga membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga apabila tubuhnya sehat dan bugar, maka mahasiswa akan lebih mudah menyerap perkuliahan yang diberikan. Lebih bugar juga otomatis konsentrasi dalam belajar akan bagus, bila tubuh dalam keadaan sehat.

Selain dengan melakukan olahraga, upaya-upaya untuk menjaga kebugaran antara lain dengan memperhatikan asupan gizi, istirahat yang cukup, serta mengendalikan stress. Hal-hal tersebut harus dilakukan secara teratur dalam skala prioritas yang seimbang dan porsi yang tepat. Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik, dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya. Mengatur pola makan erat kaitannya dalam

upaya menjaga kebugaran jasmani karena makanan merupakan sumber energi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kecukupan gizi sangat mendukung tersedianya energi yang cukup bagi tubuh seseorang. Istirahat diperlukan manusia agar tubuh memiliki kesempatan *recovery* (pemulihan) dari segala aktivitas faal tubuh, sehingga tubuh dapat kembali bekerja dan melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Stres tidak dapat kita hindari, yang penting dijaga agar stres tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stres dengan kegiatan yang positif. Selain itu penting pula untuk menghindari kebiasaan merokok karena dapat mempengaruhi ketahanan kardiovaskuler.

Kebugaran jasmani merupakan unsur kesehatan terpenting dalam melakukan aktivitas kehidupan. Setiap orang akan mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda-beda yang akan mempengaruhi kemampuan melakukan aktivitas fisiknya. Kebugaran jasmani akan dikatakan baik apabila dapat melakukan aktivitas fisik secara baik dan tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti. Menurut Wiarto dalam Prayoga dan Susanto (2020:2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kepenatan yang berarti. Sedangkan menurut Suroto dalam Wahyudi dan Bafirman (2020:2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yaitu kesanggupan untuk mengerjakan aktivitas fisik dengan maksimal tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau berlebihan. Sementara itu Djoko Pekik (2004:2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Dari penjelasan diatas, dapat kita ambil kesimpulan bahwa Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara maksimal tanpa merasa penat. dalam konteks hubungannya dengan mahasiswa, kita dapat melihat contohnya dalam penelitian yang berjudul “Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani (Studi Fenomenologi Aktivitas Mahasiswa Ilkor UMBY dalam Menjaga Imunitas Menghadapi Pandemi COVID-19)” oleh Asna Syafitri Sari,dkk. Penulis menggambarkan fenomena mahasiswa dalam menjaga kebugarannya. alasan-alasan

mahasiswa menjaga kebugarannya antara lain Ingin menjaga kesehatan tubuh, Ingin mendapatkan tubuh yang ideal, Ingin mengencangkan otot-otot tubuh, Ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi terhindar dari stress, Ingin menambah imunitas dengan berolahraga Ingin terhindar dari virus corona

Pada kurikulum prodi pendidikan tata rias, mahasiswa mendapatkan mata kuliah wajib senam kecantikan. Mata kuliah ini bersifat praktik dan memiliki bobot sebesar 2 SKS. Mata kuliah ini mempunyai tujuan agar mahasiswa mampu menganalisis dan melakukan senam serta olahraga untuk kesehatan yang berhubungan dengan penampilan diri. pokok pembahasan yang diajarkan mencakup: konsep dasar senam (low impact, high impact dan mix impact), senam kesegaran jasmani, jenis senam untuk organ tubuh dan terapi, jenis senam berirama, senam untuk kesehatan dan kecantikan (STKK), line dance. Mata kuliah ini bertujuan agar mahasiswa dapat melakukan senam serta olahraga untuk kesehatan yang berhubungan dengan penampilan diri. (Buku Pedoman Akademik UNJ tahun 2016).

Sebagai mahasiswa Pendidikan Tata Rias, kecantikan dan kesehatan merupakan dua hal yang saling berkaitan untuk menunjang paras yang cantik, diperlukan tubuh yang sehat dan ideal. Tubuh, sehat, bugar disertai dengan berat badan yang ideal diperlukan bagi orang-orang yang ingin tampil dinamis dan produktif.

Salah satu cara untuk mempertahankan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang bisa memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Untuk sehat, kegiatan olahraga menjadi hal wajib yang harus kita lakukan. Aktivitas olahraga juga seringkali dilakukan untuk menurunkan berat badan. Dampak positif olahraga akan terlihat pada tubuh kita. Tubuh kita akan sehat dan segar yang berdampak pada kecantikan.

Sebagai mahasiswa, kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Dikarenakan mahasiswa pendidikan tata rias mendapatkan mata kuliah senam kecantikan, yang salah satu tujuannya agar dapat mengaplikasikannya untuk kebugaran diri, dengan demikian peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang hubungan hasil belajar mata kuliah senam kecantikan dengan sikap menjaga kebugaran mahasiswa pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pentingnya kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.
2. Hubungan hasil belajar mata kuliah senam dengan sikap menjaga kebugaran mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.
3. Mengukur sikap menjaga kebugaran mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka masalah yang dibahas terbatas pada melihat hubungan hasil belajar mata kuliah senam kecantikan terhadap sikap menjaga kebugaran pada mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias. Adapun penelitian ini hanya berfokus pada hasil belajar mata kuliah senam terhadap sikap mempertahankan kebugaran pada mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2019-2021 yang telah mengikuti mata kuliah senam kecantikan.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara hasil belajar mata kuliah senam dengan sikap menjaga kebugaran kebugaran?”

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sejumlah manfaat, antara lain:

1. Bagi Peneliti

Sebagai bahan materi untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dengan masalah yang diteliti, yaitu pada hubungan hasil belajar mata kuliah

senam kecantikan dengan sikap menjaga kebugaran mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta

2. Bagi Program Studi Pendidikan Tata Rias

Sebagai sumbangan pemikiran, sebagai bahan pertimbangan guna pengembangan proses pembelajaran senam dan penerapannya (pola hidup sehat) terutama untuk kalangan civitas akademik sendiri.

3. Bagi Mahasiswa Prodi Tata Rias

Sebagai salah satu sumber pengetahuan dalam menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kebugaran dan sebagai salah satu referensi dalam penelitian sejenis selanjutnya.

