

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensiti, Time*). (1) Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit. Baiaknya dilakukan berselang misal: senin, rabu, jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga, (2) Intensitas kualitas yang menunjuk berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada pada tujuan latihan, (1) *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka, dibutuhkan latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Akan tetapi pada realitanya pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang karena setiap minggunya

hanya 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Supaya frekuensi latihan dapat tercapai, maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, ekstrakurikuler olahraga juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga itu sendiri.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga untuk mengisi waktu luang anak pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila siswa mampu memberikan prestasi yang gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.

Meskipun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk secara langsung ke nilai rapot, namun kegunaannya jauh lebih bermanfaat dari pada tidak melakukan aktivitas di luar jam belajar. Pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa menggali dan mengembangkan potensi dirinya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada siang hari setelah pulang sekolah agar tidak mengganggu kegiatan intrakurikuler.

Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Piyungan terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Piyungan meliputi bola basket, bola voli, futsal, dan karate. Sedangkan, yang termasuk ekstrakurikuler non olahraga meliputi OSIS, pelatihan komputer, fotografi, dan pramuka. Siswa

yang mempunyai minat di bidang tertentu dapat menyalurkannya melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk mengoptimalkan potensi dan bakat intelektualnya.

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga dilakukan setiap hari Senin, Rabu, Kamis, dan Jumat. Masing-masing ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan satu kali dalam setiap minggunya dikarenakan menyesuaikan jadwal pelatih yang berasal dari luar sekolah. Ketika penulis melakukan survey cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa yaitu cabang olahraga futsal dengan bola voli, ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap hari senin dan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari kamis. Pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan setelah pulang sekolah pada pukul 15.30 WIB sampai 17.30 WIB.

Ekstrakurikuler olahraga cukup menguras tenaga karena memerlukan aktivitas fisik dan dilaksanakan setelah mengikuti proses belajar sampai siang. Oleh karena itu penting bagi siswa mempunyai kebugaran tubuh yang bagus, terutama kebugaran jasmani. Penyelenggaraan ekstrakurikuler ini dapat membentuk sikap positif siswa agar menyukai aktivitas jasmani. Melalui program yang terencana, tersedia kesempatan bagi siswa semua untuk berlatih dan mengembangkan bakat serta meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan bola voli adalah siswa yang memiliki dasar keterampilan olahraga tersebut. Dalam permainan futsal dengan bola voli membutuhkan kekuatan tangan dan kaki sehingga dibutuhkan kebugaran jasmani yang bagus. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik di dalam maupun luar sekolah dengan baik. Program latihan yang diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal maupun

bola voli relatif sama, yaitu meliputi latihan teknik dan juga latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk permainan taktis maupun bermain sesungguhnya.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal terlihat lebih semangat, tidak mudah lelah, lebih gesit. Apabila sedang bermain terlihat memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan tak mudah lelah. Sedangkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam melakukan latihan kadang terlihat cepat lelah dan kurang gesit walaupun pelatihnya telah memberikan motivasi. Perbedaan ini mengundang sebuah pertanyaan, faktor apa yang sebenarnya memberikan pengaruh terhadap kedua kegiatan ekstrakurikuler tersebut, sehingga keduanya menunjukkan perbedaan. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal dengan bola voli di SMA N 1 Piyungan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Perlunya kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Piyungan.
2. Perlunya kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Piyungan.
3. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Piyungan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

4. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Piyungan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
5. Belum diketahui perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan bola voli di SMA Negeri 1 Piyungan.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis hanya membatasi masalah pada perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan bola voli di SMA Negeri 1 Piyungan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa besar perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan bola voli di SMA Negeri 1 Piyungan?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan bola voli di SMA Negeri 1 Piyungan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Kebugaran jasmani yang baik sebagai salah satu komponen faktor yang dapat menunjang aktivitas siswa baik dalam proses pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler, maupun sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi siswa, Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk melakukan aktivitas yang lebih baik.
- b) Bagi pelatih, dapat dijadikan masukan mengenai gambaran status kebugaran jasmani para anak latihnya, sehingga dapat lebih mudah dan terarah dalam usaha meningkatkan kondisi fisik anak latihnya untuk berprestasi dan menentukan program latihan yang sesuai.
- c) Bagi guru penjas, merupakan alat untuk mengevaluasi sehingga lebih dapat aktif, kreatif dan inovatif dalam membina atau melatih siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.
- d) Bagi sekolah, setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, dapat merencanakan dan mewujudkan model latihan yang efektif dan efisien dalam melatih ekstrakurikuler futsal dan bola voli.