

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah beraktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan. Selain itu, dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktivitas dan efisien, tidak rentan terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Upaya peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang proses belajar yang optimal.

Hidup sehat adalah keinginan setiap manusia karena dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik produktivitas kerja, prestasi belajar, dan prestasi olahraga akan lebih meningkat. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama untuk mengembangkan kesegaran jasmani siswa.

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.

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktivitas 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 kenyataannya 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.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pembelajaran, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat siswanya. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah.

Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Sei Suka terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Sei Suka meliputi atletik, bola voli, sepak bola, futsal, bola basket, silat, dan karate. Sedangkan, yang termasuk ekstrakurikuler non olahraga meliputi OSIS, pramuka, paskibra, English club, sanggar tari, pick er, seni musik, bengkel sastra (Teater), kerohanian (PA), mujawad dan nasyid. Siswa yang mempunyai minat di bidang tertentu dapat menyalurkannya melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk mengoptimalkan potensi dan bakat intelektualnya.

Dari dua jenis ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Sei Suka, peneliti tertarik untuk meneliti ekstrakurikuler olahraga bidang atletik. Atletik adalah induk dari cabang olahraga yang tertua. Hampir seluruh cabang olahraga memiliki unsur aktivitas gerak dalam cabang olahraga atletik seperti berlari, melompat, melempar, dan berjalan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari – hari yang memiliki enam komponen kondisi fisik yaitu: Kekuatan (*Strenght*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*Power*), Daya tahan otot (*Muscular endurance*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*). Dalam nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dapat dibedakan menjadi lari jarak pendek, jarak sedang dan jarak jauh. Kalau ditinjau atas berdasarkan lapangan ataupun rintangan yang dilalui dikenal adanya lari gawang, lari 3000 m *streepchase*. Nomor lompat terdiri atas lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Nomor lempar terdiri atas lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Alasan peneliti memilih bidang atletik dikarenakan siswa di SMA N 1 Sei Suka lebih banyak yang berminat mengikuti ekstrakurikuler olahraga bidang atletik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler atletik, Bapak Sony Afandi Pasaribu, S.Pd nomor atletik yang dilatih dan diikuti oleh siswa putra dan putri di SMA N 1 Sei Suka adalah lompat jauh, tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan nomor lari yang terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Di antara berbagai cabang olahraga, atletik merupakan ekstrakurikuler yang paling banyak menorehkan prestasi. Berdasarkan catatan prestasi siswa ekstrakurikuler atletik SMA N 1 Sei Suka

tahun 2017-2018, prestasi yang diperoleh di tingkat kabupaten antara lain, juara 2 lari jarak menengah POPDA 2017, juara 1 lari jarak menengah PORKAB 2017, juara 1 lompat jauh POPDA 2017, juara 1 lompat jauh PORWIL 2018, juara 2 marathon POPDA 2017, juara 2 marathon PORKAB 2017, juara 1 marathon PORWIL 2018, juara 1 lari jarak pendek POPDA 2017, juara 1 lompat jauh POPDA 2017, juara 2 lompat jauh PORKAB 2017, juara 2 lompat jauh POPDA 2017, juara 1 lempar cakram POPDA 2017. Sedangkan prestasi di tingkat provinsi antara lain, juara 2 lompat jauh PORWILSU 2018, juara 3 lempar lembing PORWILSU 2018, dan juara 1 lari 4x400 meter PORWILSU 2018.

Selain berprestasi dalam cabang olahraga atletik, siswa SMA N 1 Sei Suka juga berprestasi dalam cabang olahraga lainnya dan juga dalam berbagai kegiatan non ekstrakurikuler seperti, sepak bola (juara I LPI DISPARPORA), voli putri (juara I tingkat SLTA Se-Kabupaten Batu Bara), futsal (juara I piala Bina Karya Tebing Tinggi), karate (juara II POPDA), bulu tangkis (juara I Dinas Pendidikan) bara saptra (pramuka juara II), lomba tangkas terampil koperasi (juara I Dinas KOPERINDAG), balas pantun (juara I Disparpora), pidato bahasa inggris (English Club juara harapan I PT. Inalum). Pembinaan yang dilakukan sampai saat ini sudah dapat dikatakan mengalami kemajuan yang positif karena dapat dilihat dari keikutsertaan siswa dalam berbagai event – event olahraga. Dan untuk pencapaian prestasi yang ingin diraih cabang olahraga atletik adalah mampu bersaing dalam tingkat nasional maupun internasional.

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga atletik dilakukan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat. Latihan dilaksanakan setelah pulang sekolah pada pukul 15.00 WIB s/d 17.00 WIB. Setiap sesi latihan diikuti oleh 15-20 siswa. Berdasarkan hasil observasi di SMA N 1 Sei Suka, sarana dan prasaran yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler atletik, meliputi lapangan lompat jauh, lapangan luas milik PT.INALUM, lempar lembing 5 buah, tolak peluru 5 buah, lempar cakram 6 buah, tongkat estafet 2 buah, barbel 4 buah, alat ukur jarak 1 buah.

Berdasarkan wawancara terhadap guru dan pelatih yang bertanggungjawab dalam pelaksanaan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Sei Suka, diketahui bahwa pelaksanaan jam latihan dan porsi latihan masih kurang. Dalam pembinaan olahraga, prestasi tentunya tidak lepas dari persiapan berbagai aspek, mulai dari aspek fisik, teknik, strategi dan mental. Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap prestasi siswa di bidang olahraga atletik.

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 baik, terutama kebugaran jasmani. Penyelenggaraan ekstrakurikuler ini dapat membentuk sikap positif siswa agar menyukai aktivitas jasmani. Melalui program yang terencana, tersedia kesempatan bagi siswa untuk berlatih dan mengembangkan bakat serta meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik adalah siswa yang memiliki dasar keterampilan olahraga tersebut. 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 atletik, yaitu meliputi latihan teknik dan juga latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk permainan taktis maupun bermain sesungguhnya.

Pada waktu wawancara berlangsung, peneliti menanyakan tanggapan guru ekstrakurikuler terkait pengadaan tes tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Guru memberikan jawaban setuju, karena guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Sei Suka belum pernah melakukan TKJI untuk siswa pada ekstrakurikuler atletik. Guru ekstrakurikuler atletik menganggap dengan diadakannya tes tingkat kebugaran jasmani maka dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler atletik. Selain itu TKJI juga dapat mengevaluasi siswa untuk program latihan demi meningkatkan prestasi atletik di SMA Negeri 1 Sei Suka. Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan penelitian dengan judul **“Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik di SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun Pembelajaran 2018/2019”**.



## **B. Identifikasi Masalah**

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

- 1) Adanya pengaruh keadaan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMA N 1 Sei Suka
- 2) Kurangnya jam latihan ekstrakurikuler atletik di SMA N 1 Sei Suka
- 3) Kurangnya motivasi dari internal maupun eksternal siswa

## **C. Pembatasan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Profil tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang olahraga atletik SMA Negeri 1 Sei Suka tahun 2018.”

## **D. Rumusan Masalah**

Dari ruang lingkup masalah di atas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang olahraga atletik SMA Negeri 1 Sei Suka.”

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi profil tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang olahraga atletik SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun Pembelajaran 2018/2019.



## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang sekiranya dapat membawa pola kehidupan dan prestasi 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 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 atletik.