

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan individu dalam rangka memelihara kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh. Mengingat pentingnya peranan olahraga bagi kehidupan manusia, maka pendidikan olahraga telah dimasukkan ke dalam kurikulum dan diajarkan sebagai mata pelajaran di sekolah. Penerapan ini bertujuan agar peserta didik terbiasa melakukan aktivitas olahraga sejak usia dini. Maka tidak heran bahwa aktivitas olahraga sangat dibutuhkan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan dalam berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani yang telah direncanakan secara sistematis. (Herlina) dalam (Marsanda & Kurniawan, 2023: 50).

Olahraga merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia, karena melalui aktivitas ini, individu dapat merasakan manfaat yang meningkatkan motivasi dan memenuhi kebutuhan kesehatan sehari-hari. Akibatnya, olahraga telah menjadi salah satu aktivitas utama yang saat ini sangat diminati, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas/sekolah kejuruan, hingga perguruan tinggi, bahkan oleh para lansia yang menyisihkan waktu singkat untuk melakukannya. Salah satu olahraga yang paling populer di kalangan muda dan

bahkan lansia adalah voli. Oleh karena itu, perkembangan voli saat ini sangat populer, terutama di kalangan pelajar, dengan tujuan untuk meraih prestasi.

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai aktivitas yang didapatkan dari adanya pergerakan tubuh manusia. Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan energi serta dapat dilakukan dengan intensitas yang berbeda-beda (Adhianto & Arief, 2023). Pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan. Kegiatan fisik atau aktivitas jasmani secara umum didefinisikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka dimana gerakan tersebut menghasilkan pengeluaran energi. Partisipasi aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja secara luas dianggap penting untuk memastikan kesehatan yang lebih baik baik sekarang ataupun waktu mendatang.

Kurangnya aktivitas fisik dikalangan siswa tentu akan berdampak terhadap lemahnya kondisi fisik dan kebugaran jasmani. Lemahnya kondisi fisik seseorang akan berakibat menurunnya produktivitas seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sesuai dengan profesinya. Puncak aktivitas fisik dalam hidup terjadi pada masa remaja, aktivitas fisik yang tinggi sangat mempengaruhi kebugaran jasmani pada setiap orang, semakin kita sering melakukan aktivitas fisik semakin baik kebugaran jasmani yang kita miliki.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang berkaitan langsung dengan kualitas hidup seseorang, sehingga perlu mendapat perhatian serius. Pemeliharaan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui pengaturan pola konsumsi makanan bergizi seimbang serta penerapan aktivitas olahraga yang

dilakukan secara teratur. Penerapan kedua aspek tersebut akan berkontribusi dalam menjaga kondisi fisik agar tetap prima serta mendukung efektivitas aktivitas sehari-hari. Tingkat kesempurnaan jasmani seseorang dapat dilihat dari berbagai aspek, salah satunya melalui pengetahuan yang dimiliki, yaitu kemampuan dalam memahami serta menerapkan pola olahraga yang tepat. Dari aspek motorik seseorang dapat melakukan gerakan kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol dan melakukan koordinasi gerak tubuh (García Hermoso et al) dalam (Kuncoro et al., 2024: 257).

Kebugaran jasmani dipandang sebagai salah satu indikator penting yang berkaitan erat dengan kondisi kesehatan fisik maupun mental. Konsep kebugaran ini mencakup beberapa komponen utama, yaitu kemampuan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta proporsi komposisi tubuh yang seimbang.

Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya (Saputro) dalam (Hartanto et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan penting bagi manusia karena berperan besar dalam mendukung kesuksesan berbagai aktivitas. Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga.

Saat ini jelas bahwa sekolah-sekolah telah menerapkan kegiatan ekstrakurikuler untuk siswa mereka. Mengenai kegiatan ekstrakurikuler, (Supiani,

Dewi Muryati, 2020) menjelaskan bahwa program ekstrakurikuler merupakan unsur penting dalam proses pembelajaran yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan siswa. Kedua jenis kegiatan, intra dan ekstra, saling terkait dan tidak dapat dipisahkan.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti adalah olahraga. Selain memberikan waktu luang bagi siswa, kegiatan olahraga ekstrakurikuler juga memberikan manfaat dalam mengarahkan bakat siswa dan meningkatkan kebugaran fisik mereka. Oleh karena itu, untuk mencapai kesuksesan dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler, penting untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan faktor kunci dalam mencapai kesuksesan dalam olahraga, termasuk aspek daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. (Suharyoyo) dalam (Abdulloh Sarmadan Fittaqi, 2024) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor kunci yang esensial dalam melaksanakan berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Kondisi fisik dan tingkat kebugaran merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh siswa yang mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dalam berbagai hal seperti pengetahuan tentang olahraga. Menurut Rosadi dalam (Bahari et al., 2015) Melalui ekstrakurikuler pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan-kegiatan dalam bentuk olahraga. ekstrakurikuler memiliki tujuan pengembangan potensi yang dimiliki anak agar menjadi manusia yang kreatif, memiliki sikap disiplin, bertanggung jawab, dan beretika dalam mengembangkan kebugaran, pembentukan fisik, sehat

Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Sebagian siswa hanya mengandalkan aktivitas fisik dari pembelajaran Penjas saja, yang intensitas dan durasinya relatif terbatas. Hal ini menimbulkan dugaan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikutinya. Perbedaan ini penting untuk dikaji, karena kebugaran jasmani adalah salah satu faktor pendukung keberhasilan proses pembelajaran dan perkembangan siswa secara menyeluruh.

Di lingkungan sekolah, peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani di kelas maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler olahraga, salah satunya bola voli, memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh latihan fisik tambahan yang lebih terstruktur dan intensif. Latihan dalam ekstrakurikuler bola voli meliputi aktivitas aerobik dan anaerobik, seperti lari, lompat, passing, blocking, serta latihan kelincahan dan koordinasi. Aktivitas tersebut secara langsung dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kelenturan.

SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar merupakan salah satu sekolah yang menyediakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa. Akan tetapi, sejauh ini belum diketahui secara ilmiah apakah keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler bola voli benar-benar memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Informasi tersebut penting bagi sekolah

dalam mengevaluasi efektivitas program ekstrakurikuler sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Setiap kegiatan ekstrakurikuler dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang segala aktifitas. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan latihan fisik pada tangan dan kaki yang cukup banyak, sehingga dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani setiap individu pasti berbeda-beda, terutama pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Hal ini tentu saja perlu dilakukan tes fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik.

Berdasarkan observasi di lapangan, aktivitas fisik siswa secara umum terbilang cukup rendah di luar jam pelajaran Pendidikan Jasmani. Sebagian besar siswa lebih sering menghabiskan waktu istirahat dengan duduk, berkumpul, atau bermain gawai. Aktivitas fisik spontan seperti bermain di lapangan atau melakukan gerakan ringan hampir tidak terlihat dilakukan oleh siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Sebaliknya, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tampak lebih aktif. Mereka sering melakukan pemanasan ringan atau bermain bola sebelum latihan dimulai. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kebiasaan aktivitas fisik yang cukup mencolok antara dua kelompok siswa tersebut.

Berdasarkan *survey* yang dilakukan peneliti di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar, terdapat data sekolah menunjukkan bahwa belum pernah ada penelitian ataupun pendataan khusus mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, baik yang mengikuti ekstrakurikuler maupun yang tidak. Kondisi tersebut

mendorong peneliti untuk tertarik melakukan penelitian mengenai TKJI pada peserta didik SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.

Selain itu, diketahui bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler memiliki dampak pada kebugaran jasmani siswa. Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler, terutama voli, cenderung terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih teratur dan terstruktur melalui program latihan rutin. Di sisi lain, siswa yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler biasanya hanya terlibat dalam aktivitas fisik selama kelas pendidikan jasmani yang relatif terbatas. Diperkirakan bahwa perbedaan intensitas aktivitas fisik ini dapat menyebabkan perbedaan tingkat kebugaran antara kedua kelompok siswa.

Dalam penelitian ini, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler voli digunakan sebagai kelompok penelitian karena mereka secara teratur melakukan latihan fisik yang mencakup berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan kecepatan. Siswa yang tidak mengikuti kegiatan voli ekstrakurikuler digunakan sebagai kelompok perbandingan (kelompok kontrol) karena mereka melakukan aktivitas fisik yang relatif sedikit dan hanya mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dengan membandingkan kedua kelompok tersebut, para peneliti dapat menentukan dengan lebih akurat apakah partisipasi dalam kegiatan voli ekstrakurikuler memiliki dampak pada kebugaran jasmani siswa.

Perbandingan antara kedua kelompok ini penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai peran kegiatan olahraga ekstrakurikuler dalam

meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini seharusnya menjadi dasar pertimbangan sekolah dalam mengembangkan dan meningkatkan program olahraga ekstrakurikuler sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini:

1. Belum adanya data khusus mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar, baik yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
2. Kegiatan tes kebugaran jasmani seperti TKJI tidak dilakukan secara berkala, sehingga sekolah tidak memiliki gambaran akurat mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa.
3. Belum diketahui apakah ada perbedaan signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang tidak mengikutinya.
4. Belum ada penelitian sebelumnya di sekolah tersebut yang membahas perbandingan kebugaran jasmani berdasarkan keikutsertaan dalam ekstrakurikuler.

5. Kurangnya informasi bagi guru Penjas dan pihak sekolah untuk merancang program pembinaan kebugaran yang lebih tepat karena tidak adanya data penelitian.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada Siswa SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar khususnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta empirik tentang:

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli
3. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1.6.1 Secara Teoritis:

Menambah wawasan dan literatur ilmiah mengenai hubungan antara keikutsertaan ekstrakurikuler olahraga, khususnya bola voli, terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

1.6.2 Secara Praktis:

1. Bagi sekolah memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa, baik yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
2. Bagi guru, penelitian ini bermanfaat Menjadi acuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran Penjas dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
3. Bagi siswa SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani mereka sendiri, sehingga dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif berolahraga.

4. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau literatur dalam studi yang berkaitan dengan kebugaran fisik anak-anak dan remaja.

