

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bukti-bukti yang di dapat dari pengalaman dan dari berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang aktif melakukan aktivitas jasmani disepanjang hidupnya memperoleh keuntungan yang sangat nyata. Hidup mereka lebih sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Keadaan demikian berpengaruh positif terhadap kesejahteraan diri sendiri maupun masyarakat sekitarnya.

Di kalangan anak-anak Indonesia penyebab utama penurunan kebugaran jasmani adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh berkurangnya waktu untuk melaksanakan pekerjaan secara jasmani. Keadaan ini sudah banyak terjadi pada anak-anak usia sekolah. Karena itu sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran hidup.

Disekolah kegiatan di luar jam pelajaran sering disebut sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, antara lain : Pramuka, Osis, Palang Merah Remaja, Paskibra, Marching Band, Kegiatan Olahraga dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini yang akan dibahas lebih lanjut adalah kegiatan ekstrakurikuler Olahraga sepak bola.

Olahraga sepakbola dunia dimulai pada abad ke 2 dan ke 3 sebelum masehi di china yang dinamakan dengan Tsu Chu, sehingga pada tanggal 21 mei

1904 asosiasi tertinggi sepakbola pun di bentuk dengan nama FIFA (federation internationale de football asosiasi), setelah terbentuk FIFA sepak bola pun mulai berkembang dengan berbagai peraturan yang telah disahkan FIFA.

Dalam mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain bola yang handal dan berprestasi, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pun berkembang di sekolah sekolah, begitu juga halnya di SMA Negeri 1 Tanah Jawa kabupaten Simalungun mulai di buat ekstrakurikuler sepakbola pada tahun 2005, kegiatan ekstrakurikuler ini selalu dipegang oleh Pak Supriadi Saputra S.Pd sebagai pelatih bola kaki di SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun.

Berbagai aspek, mulai dari aspek fisik, teknik, strategi dan mental. Faktor fisik sangat penting mendapat perhatian lebih serius agar tingkat kepercayaan diri atlet semakin bertambah, dan kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali untuk menjadi seorang pemain sepak bola dan kondisi fisik yang baik akan menjadikan lebih tenang, sabar, lebih rileks dan menjadikan penonton sebagai pemacu semangat bertanding. Berbicara tentang kebugaran jasmani para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola , hal ini sudah pasti berhubungan dengan kesegaran jasmani yang mereka miliki. Karena kebugaran jasmani itu mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Kebugaran jasmani itu merupakan aspek penting yang memberikan kesanggupan bagi setiap orang untuk menjalani hidup yang produktif (Wahjoedi,2001:59). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang yang baik kita bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Demikian para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tanah Jawa harus

membina kebugaran jasmani untuk dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dengan baik. Karena kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berfungsi untuk meningkatkan kemampuan mereka sehingga dapat melaksanakan kegiatannya secara optimal sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

. Dengan demikian mengenai kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang siswa memiliki kontribusi yang erat dalam keterampilannya dan kemampuannya dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Dengan ini juga diharapkan dapat mengungkap bagaimana tentang kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa.

Dengan mencermati masalah tersebut maka peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang **“Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola Tahun Ajaran 2013/2014”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas maka perlu kiranya diidentifikasi masalah yang sesuai dengan tujuan peneliti. Dengan asumsi tersebut, maka masalah yang akan diteliti diidentifikasi sebagai berikut: Apa sajakah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun? Bagaimana kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa terhadap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler sepakbola? Apakah komponen-komponen kebugaran jasmani dapat mempengaruhi keterampilan siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa yang mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola? Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani para siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti cukup luas seperti tercantum dalam identifikasi masalah, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu: Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun terhadap kegiatan ekstrakurikuler Olahraga sepakbola tahun ajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan permasalahan adalah sebagai berikut: Bagaimana kondisi Kebugaran Jasmani yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun dalam kegiatan ekstrakurikuler Olahraga sepakbola Tahun Ajaran 2013/2014.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu: Untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola Tahun Ajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis, untuk menambah dan meningkatkan kemampuan penulis dalam bidang penelitian, pada umumnya penelitian studi tentang kebugaran jasmani di sekolah pada khususnya.
2. Sebagai bahan acuan bagi guru maupun pelatih di SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun.
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti lainnya.
4. Memberikan motivasi bagi para siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa agar lebih menjaga tingkat kebugaran jasmaninya.