

# **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.

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.

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 Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya 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 diluar jam sekolah. 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 Tiga Lingga terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Tiga Lingga meliputi atletik, bola voli, dan sepak bola. Sedangkan, yang termasuk ekstrakurikuler non olahraga meliputi OSIS, musik, kerohanian 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 dan kamis. Masing-masing ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan dua kali dalam setiap minggunya. ekstrakurikuler sepak bola dilaksanakan setiap hari senin dan kamis. Pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan setelah pulang sekolah pada pukul 15.30 WIB sampai 17.30 WIB.

Ketika penulis melakukan wawancara terhadap pelatih ekstrakurikuler, cabang olahraga yang banyak mendapat prestasi dan telah banyak mengikuti pertandingan ditingkat kecamatan, kabupaten, yaitu cabang olahraga sepak bola. dimana prestasi yang telah dicapai adalah sebagai berikut:

1. Juara 4 turnamen KATANTA CUP Tiga Lingga tahun 2012
2. Juara I turnamen RANTE BESI Gunung sitember 2013
3. Finalis turnamen DAN DIM CUP Dairi 2013
4. Juara II turnamen DAIRI UNITED Sidikalang 2013

Selain dari prestasi yang telah dicapai kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tiga Lingga. Para peserta yang ingin ikut dalam kegiatan tersebut harus mengikuti tes yang telah disediakan pihak pelatih maupun guru ekstrakurikuler tersebut, dimana rangkai tes yang di uji antara lain kebugaran jasmani siswa yang mendaftar. Menurut pengamatan awal di lapangan serta pernyataan dari pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga bahwa kebugaran jasmani para peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tiga Lingga memiliki kondisi kebugaran jasmani yang sedang, dengan 1 siswa kategori baik, 10 siswa kategori sedang, dan 14 siswa kategori kurang, dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tiga Lingga rata-rata kategori sedang. Latihan- latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tiga Lingga dalam mencapai hasil tersebut adalah dengan dilakukannya latihan yang meliputi : (1) *Push up* (2) berlari mengitari lapangan sepak bola (3) melakukan Dril kecil dan besar (4) *sit up* (5) *back up* (6) teknik bermain sepak bola, dengan frekwensi latihan yang di tambah beban nya setiap berlangsungnya ekstrakurikuler tersebut di sekolah. Pengamatan yang dilakuan peneliti melalui melihat langsung kegiatan yang dilakukan pada ekstrakurikuler tersebut.

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 sepak bola adalah siswa yang memiliki dasar keterampilan olahraga tersebut. Dalam permainan sepak bola 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 sepak bola, yaitu meliputi latihan teknik dan juga latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk permainan taktis maupun bermain sesungguhnya. Oleh karena kenyataan yang ada maka peneliti ingin mengadakan penelitian untuk mengetahui “Profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga tahun 2014”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) bagaimana profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga; (2) latihan-latihan seperti apa saja yang harus diterapkan pelatih kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga; (3) Apa saja faktor yang mempengaruhi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga; (4) Apakah

faktor lingkungan mempengaruhi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga.

### **C. Pembatasan masalah**

Begitu luasnya permasalahan yang dapat diidentifikasi, maka perlu diberi batasan. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga tahun 2014”.

### **D. Rumusan masalah**

Dari ruang lingkup masalah di atas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga”.

### **E. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu: untuk mengetahui informasi profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA negeri 1 Tiga Lingga 2014.

## **F. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Memberi informasi mengenai Kondisi Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga 2014, serta memnberi informasi tentang latihan- latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih khususnya pelatih Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga dan agar menambah khasanah dalam hal mendapat kan bibit atlet di bidang sepak bola.
3. Menjadi refrensi bagi mahasiswa IKOR yang meneliti tentang kebugaran jasmani.