

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang masalah**

Siedentop (1991), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani". Menurut Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat diterapkan pada anak sejak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan matapelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, sampai perguruan tinggi. Kesegaran jasmani merupakan suatu tes yang akan mengukur kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas yang telah ditentukan (Nurhasan, 2008:145). Jadi jika seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaiknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila memiliki kesehatan aspek hidup yang lain terutama kelanjutan kesehatan rohani dan sosial. Jadi kesehatan jasmani merupakan

ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek dapat tercapai dengan sepenuh harapan.

Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi, kesegaran sebagai ciri awal pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif.

Pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa-siswi agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan disekolah maupun dikegiatan ekstrakurikuler. Siswa-siswi yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan pengisian waktu luang lainnya.

Pengukuran kesegaran jasmani bagi pemain merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, disamping untuk penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya. Sehubungan dengan hal tersebut, tes perlu dipilih dengan mengikuti kaidah atau kriteria tertentu. Yang penting pelaporannya harus bermakna sebagai informasi umpan balik bagi pemain. Laporan

tersebut merupakan paparan deskriptif yang menjelaskan sejauh mana kemajuan belajar siswa ditinjau dari derajat kesegaran jasmaninya (Ismaryati, 2008 : 39).

Keberhasilan usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilaksanakan dengan melakukan berbagai aktivitas kegiatan fisik lain guna menunjang kesegaran jasmani pemain salah satunya dengan melakukan kegiatan Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Subagiyo 2003: 23). Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wahana untuk menampung, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati dilembaga pendidikan adalah permainan bola basket. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh. Uzer Usman, 1993: 22).

Bolabasket pertama kali ditemukan oleh Dr. James Naismith, anggota sekolah pelatihan Young Mans Christian Association (YMCA) di Springfield, Massachusetts pada bulan Desember 1891. Organisasi yang melindungi olahraga bolabasket di Indonesia adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia), Organisasi ini di dirikan pada 23 Oktober 1951 dan diresmikan atas prakarsa Ketua KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yang saat itu, Maladi (Nugraha, 2010: 23). Bolabasket merupakan permainan bola besar yang dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang yang dimana tiaptiap regu berusaha memasukkan bola kedalam ring atau membuat poin, dimana bola dioper (passing), digiring (dribble) atau dipantulkan kesegala arah sesuai dengan peraturan (Kurniawan, 2011: 12).

Gerakan dalam permainan bolabasket terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terangkai dengan rapi, sehingga menunjukkan suatu permainan yang meriah. Menurut (Margono, 2010: 21) mengatakan, “tujuan bermain bolabasket adalah untuk mendapat nilai (skor) dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa”.

Salah satu upaya sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pelajaran pendidikan jasmani yang di berikan seminggu sekali di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kecamatan Kapuas juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari jumat pagi selama 25 menit. Meskipun Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kecamatan Kapuas mengajarkan upaya peningkatan jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu yaitu pada jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu pada 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti berolahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-13 minggu.

Tujuan kegiatan Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. Kegiatan penelitian ini diikuti sebanyak 20 siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas di lapangan basket SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas.

Bedasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas bahwa latihan yang diterapkan masih kurang optimal, sehingga kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas masih harus dilakukan perbaikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para peserta ekstrakurikuler bola basket tersebut, ini juga yang menyebabkan Tim Bola Basket Putri Sanggau gagal meraih juara diajang PORPROV yang diselenggarakan tahun 2022 lalu. Padahal kenyataannya Tim Bola Basket Putri Sanggau selalu mendapatkan posisi 3 besar diajang perlombaan POPDA atau PORPROV menurut wawancara langsung bersama ketua PERBASI Sanggau Kapuas. Faktanya sebagian besar peserta Tim Bola Basket Sanggau adalah Siswa Putri SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas.

Setelah dilakukan pengamatan, di lingkungan sekolah serta fasilitas yang cukup mendukung untuk mendorong mereka aktif secara fisik. Namun masih terdapat pemain yang cepat lelah dalam melakukan pertandingan serta pada saat latihan. Dikhawatirkan dari tahun ke tahun kesegaran jasmani pemain akan semakin menurun maka akan mempengaruhi kesehatan yang berdampak pada aktivitas belajar dan kegiatan lainnya sehingga tidak maksimal.

Bedasarkan masalah diatas peneliti mendapatkan kesimpulan ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesegaran jasmani pada pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Salah satunya adalah menerapkan latihan kondisi fisik yang teratur. Menurut Mielke, (2007: 9) “program penjagaan kondisi fisik pemain hendaknya meliputi

latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobic, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang. Latihan perengangan, lari, dan kekuatan akan membuat latihan lebih menarik dan dapat membantu mencegah cedera”.

Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas karena sarana dan prasarana seperti lapangan bola basket yang cukup banyak di Kabupaten Sanggau sangat memadai untuk mendukung kegiatan ini. Alasan lain dipilih nya penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket ini dikarenakan untuk memperbaiki tingkat kesegaran jasmani pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA negeri Se-Kecamatan Kapuas.

## **B. Rumusan masalah**

Bedasarkan latar belakang masalah dapat di rumuskan masalah umum sebagai berikut “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas ?”

Masalah khusus yang dikemukakan dirinci dalam rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hasil lari 60 meter pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan Kapuas ?
2. Bagaimanakah hasil angkat tubuh selama 30 detik pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?
3. Bagaimanakah hasil baring duduk 60 detik pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?
4. Bagaimanakah hasil loncat tegak pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?
5. Bagaimanakah hasil lari 1000 meter pada siswa putri peserta

ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum penelitian survey ini adalah untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi objektif tentang :

1. Hasil lari 60 meter pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?
2. Hasil angkat tubuh selama 30 detik pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?
3. Hasil baring duduk selama 60 detik pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?
4. Hasil loncat tegak pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?
5. Hasil lari 1000 meter pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-kecamatan kapuas ?

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pengembangan ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai sarana mengevaluasi hasil belajar pendidikan jasmani.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **1. Pelatih**

Sebagai informasi berharga tentang kebugaran jasmani siswa sehingga dapat dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani tersebut.

##### **2. Siswa**

Sebagai evaluasi dan tolak ukur setelah mendapatkan informasi dan data agar terus berusaha mengadakan pembinaan dan peningkatan kondisi kesegaran jasmani mereka sendiri.

### 3. Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang kesegaran jasmani, guna mengetahui kondisi atau status kesegaran jasmani siswa dan menentukan program latihan yang sesuai.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar sasaran ini jelas, maka perlu ditetapkan ruang lingkup penelitian yang terdiri dari variable-variabel penelitian dan jelas penjelasan istilah yang dipergunakan. Hal ini dimaksudkan agar tidak menimbulkan persepsi yang berbeda-beda.

### 1. Variabel Penelitian

Agar lebih mempermudah dan lebih terarah dalam pengumpulan data yang perlu ditetapkan adanya satu atau beberapa variable yang akan menjadi subjek dan objek penelitian menurut Hadisubroto, (2004: 260) “variable penelitian adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenis maupun tingkatannya”. Suharsimi Arikunto, (2006: 99) menyatakan variable adalah “Gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian”. Variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah variable tunggal. Sugiyono, (2014: 38) mengungkapkan: “variable pada dasarnya adalah sesuatu atribut atau sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Beberapa pendapat ahli telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian untuk dipelajari, diamati, dan diperoleh informasi untuk kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan penelitian yang dilakukan. Adapun variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah variable tunggal yaitu

tingkat kesegaran jasmani pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas.

## 2. Definisi Oprasional

Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan berarti, dan masih memiliki cadangan energi. Jadi, dapat diartikan kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik di rumah maupun di sekolah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras.

Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat membentuk ketrampilan dasar bagi anak –anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk ketrampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan anak.

Dalam tes ini peneliti mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI untuk sekolah menengah atas, dengan butir tes sebagai berikut :

- 1) Tes lari cepat 60 meter
- 2) Tes angkat tubuh 30 detik
- 3) Tes baring duduk 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 1000 meter