

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir, nilai-nilai, keterampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti atau dengan kata lain memiliki kebugaran jasmani.

Ilham Kamaruddin (2018:85) kebugaran jasmani yang dimiliki melalui pembelajaran pendidikan jasmani, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, akan menunjang terhadap aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya.

Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, fungsi yang bersifat umum dan khusus. Adapun fungsi umum dan khusus menurut Ismaryati (2008:40) yaitu: “Fungsi umum dari kebugaran jasmani dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Selain itu fungsi khusus dari kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan seperti atlet, pelajar dan mahasiswa”. Selain itu, kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam menjalankan aktivitasnya dan juga akan mempengaruhi kondisi siswa dalam prestasi belajar (Murdiyanto, 2015:4).

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Wawan S. Suherman, 2004:26).

Dalam kurikulum 2013 menurut (Rama Kurniawan dan Adang Suherman , 2015:368) pendidikan jasmani di sekolah mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan hanya tiga jam pelajaran dimana satu jam untuk menjelaskan teori dikelas dan dua jam untuk melaksanakan praktek dilapangan, hal tersebut sangatlah tidak cukup untuk siswa memenuhi pendidikan jasmani. Maka dari itu didalam kurikulum mempunyai jalan keluar untuk mengatasinya dengan program ekstrakurikuler olahraga.

Menurut (Kokom Komalasari dan Didin Sripudin, 2017:123) kegiatan ekstrakurikuler adalah “kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa diluar jam pembelajaran intrakurikuler dan kokurikuler untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, wawasan pengetahuan, sikap, kemampuan/keterampilan, serta karakter siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan”. Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membuat siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dan keterampilan siswa dalam cabang olahraga. Salah satu ekstrakurikuler cabang olahraga bola voli lah yang di gemari di lembaga pendidikan.

Menurut (Ali Yusmar, 2017:144) permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain, setiap tim berusaha untuk melewati bola dari atas net dan menjatuhkannya kedaerah lawan untuk meraih kemenangan. Permainan ini dimainkan di lapangan datar yang berukuran 18 x 9 meter dengan tinggi net 2.24-2.43 meter. Lamanya permainan ditentukan berdasarkan jumlah set yang dimainkan, dengan 25 angka setiap set. Olahraga bola voli merupakan olahraga

yang mengerahkan kemampuan fisik yang tinggi dikarenakan gerakan-gerakannya sangat kompleks, sehingga menuntut kerja dari berbagai sistem yang berkaitan dengan fisik.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu yang terletak di JL. Merdeka Pusat Damai merupakan sekolah negeri yang pada tahun ajaran 2022/2023 yang mempunyai jurusan ada 4 jurusan, yaitu Teknik Kendaraan Ringan(TKR), Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM), Disain Pemodelan dan Informasi Bangunan (DPIB), dan Teknik Komputer dan Jaringan(TKJ), Desain Komunikasi Visual (DKV).

Ketika peneliti melakukan observasi disekolah khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler terlihat bahwa ekstrakurikuler bola voli lebih banyak digemari oleh siswa dan juga menjadi perhatian bagi sekolah. Informasi yang di dapatkan dari pembina ekstrakurikuler bola voli, bahwa prestasi bola voli di SMK Negeri 1 Parindu dalam satu tahun terakhir ini kurang membanggakan dan belum mampu bersaing dengan sekolah lain.

Hal ini diketahui, dari pertandingan Liga Pelajar yang di selenggarakan di Kabupaten Sanggau pada tahun 2022 tim bola voli putra mengalami kekalahan dengan game 2-1 dari dua set kemenangan pada pertandingan kedua melawan tim SMKN 1 Sanggau, dan tidak lolos ke tahap selanjutnya, dari hal tersebut dapat diketahui penyebab dari kekalahan pada tim, di lihat dari teknik dan cara bermain tidak ada masalah, tetapi banyak pemain yang mengalami kelelahan saat bermain atau bertanding. Maka dari itu di lihat dari sudut pandang kondisi fisik atau kebugaran jasmani anggota tim yang sangat menurun saat bertanding peneliti ingin lebih jauh mengetahui permasalahan tersebut.

Jadi tujuan utama kebugaran jasmani merupakan sebagai dasar atau pondasi fisik seorang siswa atau atlit dalam cabang bola voli (Zainul Syafi, Uddin, Setijono dan Once Wirawan, 2020:492). Sehingga seorang siswa atau atlit bola voli harus mempunyai daya tahan yang sanggup bermain selama 3 sampai 5 set dalam pertandingan. Dengan demikian kebugaran jasmani yang

baik akan mendukung keberhasilan seorang siswa atau atlet dalam suatu pertandingan khususnya bola voli.

Untuk menanggapi masalah diatas, sangat perlu bagi siswa atau atlet bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Parindu menerapkan berbagai komponen yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu kebugaran jasmani seperti yang disampaikan oleh (Widiastuti, 2017:14-17) adapun kemampuan menyeluruh yang harus dimiliki seorang atlet, pembagian komponen-komponen tersebut adalah: 1) Daya tahan jantung paru (*Endurance*), 2) Kekuatan otot (*Strenght*), 3) Kecepatan (*Speed*) 4) Daya Eksplosif (*Power*), 5) daya tahan otot (*Muscle endurance*). Dari beberapa komponen yang akan dilakukan, tingkat kebugaran jasmani seseorang pemain akan terjaga sehingga dengan terjaganya tingkat kebugaran jasmani maka akan diberikan solusi, demi prestasi bola voli SMK Negeri 1 Parindu untuk kedepannya.

Namun dalam hal ini peneliti belum mengetahui secara ilmiah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Parindu, maka dari itu peneliti ingin melakukan tes pada siswa ekstrakurikuler, dimana tes yang akan digunakan yaitu dengan tes TKJI.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa atau atlet ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Parindu, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Parindu. Selain itu, ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Parindu belum memiliki catatan tingkat kebugaran jasmani setiap siswa, jadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hal yang dipaparkan pada latar belakang, maka dirumuskan masalah umum pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu.

D. Manfaat Penelitian

Hasil informasi objektif yang di peroleh dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik yang bersifat teoritis maupun bersifat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a) Sebagai upaya pengembangan wawasan dalam bidang keilmuan sesuai dengan disiplin ilmu pengetahuan sosial khususnya program studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai tingkat kebugaran jasmani dalam mengikuti pendidikan jasmani melalui aktivitas permainan Bola Voli.
- b) Dapat meningkatkan mutu serta kualitas pendidikan dalam proses belajar khususnya pada permainan Bola Voli.

2. Manfaat Praktis

a. Siswa

Sebagai tolak ukur mendapatkan informasi dan data tingkat kebugaran jasmani siswa agar terus berusaha menjaga kondisi kebugaran jasmani mereka sendiri.

b. Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli

Sebagai tolak ukur mengetahui kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sehingga dapat menentukan jenis-jenis latihan selanjutnya demi meningkatnya kemampuan siswa dalam permainan bola voli.

c. Guru Pendidikan Jasmani

Dengan diadakan penelitian ini guru dapat menggunakan sebagai pedoman merancang suatu model pembelajaran Pendidikan Jasmani yang inovatif dan kreatif dalam mengoptimalkan waktu belajar sehingga lebih efektif dan efisien untuk pencapaian kebugaran jasmani peserta didiknya.

d. Peneliti

Dapat mengetahui dan memperoleh informasi mengenai tingkat kebugaran siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas batas penelitian ini, maka perlu ditetapkan ruang lingkup masalah yang akan diteliti. Adapun ruang lingkup pada penelitian ini meliputi dua hal pokok yaitu variabel penelitian dan definisi operasional sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018:60) Secara teoritis, variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau subyek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan orang yang lain atau satu objek dengan objek lain. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Variabel tunggal, yaitu gambaran adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sikap, ukuran yang dimiliki oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep penelitian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pengetahuan, pendapatan, penyakit, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010:103). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel

adalah tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

2. Definisi Oprasional

Definisi oprasional adalah dimensi peneliti untuk mengetahui bagaimana metode dalam mengukur atau menilai variabel. Untuk memahami istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu diberikan defenisi oprasional, yaitu:

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah jumlah nilai yang diperoleh dalam melakukan aktivitas berupa lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter.