

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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 sumber daya 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.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16-21) menyatakan bahwa “sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensiti, Time)”. (1) Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit. Baiknya dilakukan berselang misal: senin, rabu, jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) tenaga, (2) Intensitas kualitas yang menunjuk berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada pada tujuaan latihan, (3) Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih.

Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. 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.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. 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 diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila siswa mampu memberikan prestasi yang gemilang diluar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.

Meskipun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk secara langsung ke nilai rapor, namun kegunaannya jauh lebih bermanfaat dari pada tidak melakukan aktivitas di luar jam belajar. Pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa menggali dan mengembangkan potensi dirinya. Ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Tayan Hulu dilaksanakan dilapangan itu sendiri, yaitu seminggu 2 kali pada hari selasa dan kamis dimulai dari pukul 15.00 sampai dengan 17.00, sedangkan untuk ekstrakurikuler futsal dilaksanakan seminggu 3 kali pada hari selasa pukul 13.00 sampai dengan selesai, jumat dan minggu pukul 15.00 sampai dengan 17.00 dilapangan futsal. Untuk fasilitas penunjang dalam pelaksanaan ekstrakurikuler futsal dan futsal masih kurang lengkap, SMP N 1 Tayan Hulu memiliki satu lapangan voli, dengan jumlah 4 buah bola, sedangkan untuk futsal SMP N 1 Tayan Hulu memiliki 2 bola ditambah 2 bola dari lapangan

futsal itu sendiri, 8 *soccer training cone* penunjang latihan fisik. (sumber : Guru olahraga SMP N 1 Tayan Hulu). Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan voli masih belum jelas. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan yang teratur, terjadwal, terorganisir, dan harus ada pelatih yang handal dan ditunjang oleh faktor lain seperti postur tubuh, daya tahan kardiovaskuler, dan daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan reaksi yang baik, dukungan pemerintah, serta motivasi dari dalam diri siswa sendiri. Dari segi prestasi olahraga khususnya futsal dan voli sangat kurang optimal.

Melihat kenyataan diatas peneliti melihat adanya permasalahan dalam tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan voli di SMP N 1 Tayan Hulu karena belum optimal dalam bertanding dan berlatih. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan voli sehingga menjadi tolak ukur untuk pelatih/guru agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Maka peneliti tertarik mencoba melakukan sebuah penelitian dengan judul “Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal dan Ekstrakurikuler Voli Pada Siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau”.

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas, maka rumusan masalah umum dalam penelitian ini adalah: “Komparasi tingkat kebugaran



jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler voli pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau?''.

Berdasarkan masalah di atas, perlu dirumuskan sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau?
3. Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler voli di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah di atas maka tujuan dicapai dalam penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai komparasi tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal dan voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tayan Hulu. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau.
3. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler voli di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Kebugaran jasmani yang baik sebagai salah satu komponen faktor yang dapat menunjang aktivitas siswa baik dalam proses pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler, maupun sehari-hari.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Bagi siswa, Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk melakukan aktivitas yang lebih baik.
- b) Bagi pelatih, dapat dijadikan masukan mengenai gambaran status kebugaran jasmani para anak latihnya, sehingga dapat lebih mudah dan terarah dalam usaha meningkatkan kondisi fisik anak latihnya untuk berprestasi dan menentukan program latihan yang sesuai.
- c) Bagi guru penjas, merupakan alat untuk mengevaluasi sehingga lebih dapat aktif, kreatif dan inovatif dalam membina atau melatih siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.
- d) Bagi sekolah, setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, dapat merencanakan dan mewujudkan model latihan yang efektif dan efisien dalam melatih ekstrakurikuler futsal dan voli.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Untuk membatasi penelitian ini, agar jelas ruang lingkungnya maka dalam pembahasan ini akan dikemukakan tentang variabel penelitian dan definisi operasional.

## 1. Variabel Penelitian

Berikut ini untuk memperjelas apa itu variabel, berikut definisi menurut beberapa para ahli tentang variabel. Agung Sunarno Dan Syaiful Derito Sihombing (2011:33) “Variabel adalah suatu simbol yang akan di beri angka atau nilai”. Sugiyono (2011:60) variabel adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya”. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### a. Variabel Bebas

Dalam penelitian ini terdapat beberapa variabel yaitu salah satunya variabel bebas, berikut ini pendapat variabel bebas menurut Sugiyono (2007:40) variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Sedangkan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir (2004:2) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Butiran tes kebugaran jasmani untuk usia (13-15 tahun) : Lari 50 meter, Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk 60 detik untuk putri, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1000 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

b. Variabel Terikat

Berikut ini pendapat para ahli tentang variabel terikat yaitu menurut Hamid Darmadi (2011:21) variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler futsal dan voli. Ekstrakurikuler menurut Zainal Aqib dan Sujak (2011:81) yaitu suatu kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran biasa dalam suatu susunan program pengajaran, disamping untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan, juga untuk pengayaan wawasan dan sebagai upaya pematapan kepribadian.

Voli Menurut Boni Robinson (1997:12) adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya dipasang jarring atau jala yang lebarnya 90 cm terbentang dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (untuk anak laki-laki) dan untuk anak perempuan 224 cm. Tujuan permainan ini adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh daerah lawan.

Futsal Menurut Roeslan Hatta (2003: 9) yaitu futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang.



## 2. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman atau salah pengertian dalam menafsirkan maksud dari istilah-istilah yang dipakai, maka berikut ini diberikan keterangan dan penegasan istilah yang seperlunya:

**a. Kebugaran Jasmani**

Serangkaian tes yang dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

**b. Futsal**

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang melaksanakan serangkaian tes kebugaran jasmani.

**c. Voli**

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli yang melaksanakan serangkaian tes kebugaran jasmani.

