

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiaikan manusia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang saling mendukung dan sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum. Tujuan pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah mengembangkan siswa pada ranah psikomotor, afektif, dan kognitif.

Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari rutinitas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggang. Menurut Nurhasan dkk (2005:18-21) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasman meliputi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan

kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan.

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 Irianto (2004:16-12) menyatakan bahwa “ sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensi, Time*)”. (1) Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali perminggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit. Baiknya dilakukan berselang misal : senin, rabu, jumat sedangkan hari lain dilakukan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) tenaga, (2) Intensitas kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Berasnya intensitas tergantung pada jenis latihan dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60 %-90 % detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan tergantung pada tujuan latihan, (3) *Time* adalah waktu atau durasi yang diperkan setiap kali latihan.

Akan tetapi pada realitinya pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang kerana 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 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 rapot, 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.

Ada pun kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir antara lain, ekstrakurikuler bola voli, bola basket, kesenian, pencak silat, atletik dan pramuka. Ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir dilaksanakan dilapangan bola voli yang ada dilingkungan sekolah, sedangkan untuk pelaksanaannya yaitu seminggu 2 kali pada hari senin dan hari kamis dimulai dari pukul 15.00 sampai dengan pukul 17.00. Untuk fasilitas

penunjang dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli sudah memadai, diantaranya fasilitas yang dimiliki adalah 2 buah lapangan bola voli (putra, putri), bola voli 15 buah, bola plastik 10 buah, serta fasilitas untuk pemanasan. Sedangkan untuk ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri O2 Mempawah Hilir dilaksanakan dilapangan bola basket yang ada dilingkungan sekolah yang dilaksanakan seminggu 2 kali pada hari Selasa dan Jumat dimulai dari pukul 15.00 sampai pukul 17.00, adapun fasilitas penunjang dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket kurang memadai, diantaranya fasilitas yang dimiliki adalah 1 buah lapangan basket, bola basket 8 buah, bola plastik 5 buah serta fasilitas untuk pemanasan.

Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masih belum diketahui. Hal ini disebabkan karena tidak pernah dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bola basket oleh pelatih, hal ini dibuktikan dengan tidak adanya data tertulis mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bola basket. Penyebab lainnya adalah karena pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pelatih hanya memberikan model latihan permainan bola voli dan bola basket. Tes TKJI sangat diperlukan, supaya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya pelatih dapat menerapkan model latihan yang tepat.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan teratur, terjadwal, terorganisir dan harus ada pelatih yang handal dan ditunjang oleh faktor lain

seperti daya tahan kardiovaskuler, dan daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan reaksi yang baik, dukungan pihak sekolah, serta motivasi dari dalam diri siswa sendiri. Dari segi prestasi cabang olahraga bola voli di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir sangat bagus, itu dibuktikan dengan seringnya team bola voli SMP Negeri 02 Mempawah Hilir baik putra maupun putri menjuarai beberapa pertandingan tingkat SMP/MTS Sederajat se-kabupaten Mempawah. Sedangkan untuk prestasi dari cabang olahraga bola basket di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir tidak banyak prestasi yang didapatkan, namun walaupun demikian team bola basket SMP Negeri 02 Mempawah Hilir sangat aktif mengikuti pertandingan event bola basket baik yang dilaksanakan di Kabupaten Mempawah maupun diluar kabupaten Mempawah. Namun terlepas dari prestasi yang di capai, Peneliti tertarik untuk mencoba melakukan sebuah penelitian yang berjudul “ Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Dan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir “. Diharap kan hasil penelitian ini bisa menjadi motivasi bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, maka rumusan masalah umum dalam penelitian ini adalah : “ Bagaimana manakah komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir “ ?

Berdasarkan masalah diatas, perlu dirumuskan sub masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir?
3. Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir.

3. Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi tenaga pengajar penjasorkes untuk memahami betapa pentingnya kebugaran jasmani yang baik sebagai salah satu komponen faktor yang dapat menunjang aktivitas siswa baik dalam proses pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan 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 dengan baik.
- b) Bagi pelatih, dapat di jadikan 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 mata pelajaran penjasorkes, 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 bola voli dan ekstrakurikuler bola basket dengan melengkapi fasilitas penunjang yang di butuhkan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

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

1. Variabel Penelitian

Berikut ini untuk memperjelas apa itu variabel, berikut defenisi menurut para ahli tentang variabel. A Sihombing (2011:33) “ variabel adalah suatu symbol yang akan diberi 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 “. Arikunto (2010:161) “ Variabel adalah objek penelitian, atau apa saja yang menjadi titik perhatian suatu penelitian “. Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa Variabel penelitian adalah gejala atau peristiwa yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Variabel Bebas

Berikut ini variabel bebas menurut Sugiyono (2007:40) “ variabel bebas adalah perubahan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel independen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah “ Tingkat kebugaran jasmani “. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

b) Variabel terikat

Berikut ini variabel terikat menurut Darmadi (2011:21) “ variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas”. Variabel terikat dal penelitian ini adalah “ Ekstrakurikuler bola voli dan ekstrakurikuler bola basket “.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam menafsirkan maksud dari istilah yang dipakai, maka berikut ini diberikan keterangan dan penegasan istilah yang seperlunya.

a. Kebugaran Jasmani Indonesia

Rangkaian tes yang dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bola basket, yang terdiri dari lima aspek yaitu :

1) Tes lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2) Tes gantung angkat tubuh.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan.

3) Tes baring duduk.

Tes ini untuk mengukur kekuatan otot perut.

4) Tes lompat tegak.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot kaki.

5) Tes lari 1000 meter.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan.

b. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan diluar jam program pelajaran, disamping untuk lebih mengaitkan atara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan, juga untuk mengayakan wawasan dan sebagai upaya pemantapan kepribadian.

c. Bola Voli

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

d. Bola Basket

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket melaksanakan serangkaian tes kebugaran jasmani.