

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 memanusiakan 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.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (2006:204) dijelaskan tentang tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional. Aktivitas dalam pendidikan jasmani telah mendapatkan sentuhan diktat metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha untuk mencapai tujuan pembelajaran, mengembangkan *organic neuromuscular*, intelektual dan emosional”.

Hubungannya dengan perkembangan fisik siswa, pendidikan jasmani ikut memberikan peran yang penting. Proses pendidikan jasmani merupakan proses yang berlanjut dan memberikan kesempatan pada siswa untuk berkembang sesuai

dengan waktu perkembangannya agar tercapai pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran jasmani yang baik. Rusli Lutan, (2001:35).

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah.

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 /aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya. (<http://penjassmabali.wordpress.com/> materi /latihan kebugaran/, diakses 28 November 2015). Menurut Nurhasan, dkk (2005:18-21) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani 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. Komponen-komponen tersebut meliputi :

1. Kekuatan (*strength*)
2. Kelentukan (*flexibility*)
3. Komposisi tubuh (*body composition*)
4. Daya tahan (*endurance*)

Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi :

1. Kecepatan (*speed*)
2. Kelincahan (*agility*)
3. Daya ledak (*power*)

4. Keseimbangan (*balance*)
5. Koordinasi (*coordination*)
6. Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kebugaran jasmani seseorang bisa saja dipengaruhi oleh bawaan dari pemilik tubuh seperti keturunan, atau juga pengaruh lain seperti kegiatan sehari-hari. Nurhasan, dkk (2005:21-23) menyatakan kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Pada saat ini kita tahu bahwa sekolah-sekolah sudah menerapkan ekstrakurikuler pada anak didiknya. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah di luar jam belajar, kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Manfaat dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diluar bidang akademik dan juga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam

pelajaran sekolah. (<http://id.Wikipedia.org/wiki/ekstrakurikuler>, diakses 28 November 2015).

Maka dari itu apabila siswa ingin mendapatkan kebugaran jasmani tidak harus dilakukan di tempat-tempat yang mempunyai fasilitas yang menunjang, cukup dilakukan di sekolah dengan cara mengikuti ekstrakurikuler yang dapat menunjang bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya mencakup aktivitas di bidang seni saja melainkan ekstrakurikuler juga mencakup di bidang olahraga misalnya seperti basket, bola voli, sepak bola, futsal, dan lain-lain. Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga maka akan bermanfaat bagi siswa untuk menyalurkan bakatnya selain itu juga dapat memperoleh kebugaran jasmani. Ekstrakurikuler juga mendorong kita menjalani gaya hidup sehat dan terbiasa berolahraga secara rutin. Keuntungan lainnya, dapat belajar berlatih bekerja sama dalam tim dan bersaing secara sehat.

Sekolah yang menjadi tujuan dilakukan penelitian ada menyelenggarakan ekstrakurikuler dibidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan yaitu terdiri dari ekstrakurikuler sepak bola, bola voli dan bulutangkis. Dari tiga ekstra ekstrakurikuler tersebut, yaang menjadi fokus penelitian ini adalah bola voli dan bulutangkis. Mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis akan menjadikan siswa menjadi lebih terampil dalam menguasai tekniknya, dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis siswa akan diajarkan cara menjalin kerjasama dalam sebuah tim dan membentuk tim tersebut agar menjadi lebih solid. Bola voli dan bulutangkis

adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 grup yang berlawanan yang masing-masing grupnya memiliki jumlah pemain aktif berdasarkan tipe permainan yang digunakan.

Terdapat variasi permainan yang dilakukan masing-masing grupnya yang bertugas untuk menyerang lawan. Ada beberapa teknik dasar yang diperlukan dalam olahraga bola voli yaitu Servis, Passing, Smes (*smash*), *Block*. Begitu juga menurut James Poole (Sulistio, 2006 : 12) dalam permainan bulutangkis keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain terdiri dari pegangan raket (*grip*), pukulan pertama (*serve*), pukulan melampaui kepala (*underhead stroke*) dan pukulan ayunan rendah (*underhand stroke*). Dilihat dari teknik latihan yang digunakan, antara permainan bola voli dan bulutangkis ada beberapa bagian yang memiliki kesamaan tujuan seperti smes, jump dan servis jika dilihat secara garis besarnya tetapi jika secara lebih rinci tentu perbedaan akan lebih jelas. Seperti dalam bulutangkis permainan menggunakan alat berupa raket, atau dalam permainan bola voli ketika menerima bola bisa dibagi kepada teman sebelum di kembalikan ke arah permainan lawan yang berbeda dengan bulutangkis ketika *cocks* datang secepat mungkin harus dikembalikan pada pihak lawan.

Dengan adanya ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis yang merupakan ekstrakurikuler olahraga, diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang dirasa kurang jika hanya melakukan aktivitas fisik didalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Melalui aktivitas-aktivitas fisik

yang dilakukan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler secara teratur, yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu yaitu rabu dan jumat untuk ekstrakurikuler bola voli dan selasa dan kamis untuk bulutangkis diharapkan kebugaran jasmani siswa akan meningkat. Dengan sama-sama melakukan aktivitas fisik didalam melakukan ekstrakurikuler secara teratur maka siswa peserta ekstrakurikuler bola voli maupun bulutangkis sama-sama akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, tetapi belum ada data tentang tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai.

Ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis juga membutuhkan kondisi fisik yang prima karena seluruh anggota badan kita digunakan secara maksimal mulai dari kaki dan tangan. Keduanya merupakan olahraga yang digemari oleh banyak orang dan mudah untuk di mainkan cara bermainnya pun cukup mudah. Siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik siswa akan segar dan bugar, dalam kondisi tersebut siswa akan memiliki tingkat konsentrasi, daya tahan, kekuatan, kecepatan reaksi dan koordinasi yang baik sehingga siswa dapat berlatih dengan baik untuk menguasai teknid dasar dan dapat menguasai taktik dalam bertanding sehingga nantinya dapat berpengaruh signifikan terhadap kualitas untuk meraih prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan dilapangan dan informasi dari koordinator ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis, terdapat perbedaan kebugaran jasmani

siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis dalam melakukan latihan ekstrakurikuler. Pada saat melakukan latihan siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis masih saja sebagian besar terlihat mudah lelah dan kurang semangat. Hal tersebut dapat dilihat ketika pelatih memberikan pemanasan berlari mengelilingi lapangan sebanyak 7 atau 9 kali keliling lapangan tetapi siswa meminta untuk lari keliling 4 atau 5 kali saja. Sedangkan sebagian besar siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dalam melakukan latihan terlihat antusias, semangat, tidak mudah lelah dan gesit. Hal tersebut dapat dilihat ketika pelatih memberikan aba-aba gerakan selalu diikuti dengan antusias dan bersungguh-sungguh.

Belum dapat dipastikan bahwa masalah yang dihadapi siswa ketika berlatih dikarenakan keadaan fisik yang kurang bugar. Namun dapat diprediksi bahwa siswa ekstrakurikuler bulutangkis akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Karena ritme permainan bulutangkis yang cenderung cepat dan perlu memiliki ketangkasan, sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, sedangkan bola voli cara permainannya terlihat agak lambat, terlihat sekali ada kesempatan untuk melakukan passing dan umpan kepada teman satu tim.

Melihat kenyataan diatas, belum adanya data tentang tingkat perbedaan kondisi fisik dalam berlatih dan belum ada data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli dan ekstrakurikuler bulutangkis pada siswa di SMP Negeri 1 Hulu Sungai, karena belum pernah dilakukan penelitian tingkat

kebugaran jasmani sebelumnya. oleh karena itu peneliti tertarik untuk menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Dan Bulutangkis Di SMP Negeri 1 Hulu Sungai”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah umum dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai”.

Masalah umum tersebut dirinci lagi menjadi beberapa sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Hulu Sungai?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai?
3. Bagaimanakah perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

bola voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai”. Tujuan khusus dalam rencana penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Hulu Sungai.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai.
3. Untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi para guru dan pembina olahraga dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bagaimana upaya para pengajar untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan secara rutin.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan, informasi, dan referensi bagi rekan mahasiswa program studi pendidikan jasmani dalam melakukan penelitian.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis bagi:

a. Guru

Dapat digunakan sebagai bahan referensi atau masukan kepada guru pendidikan jasmani tentang kebugaran jasmani siswa tingkat SMP sehingga guru pendidikan jasmani dapat menambah pengetahuan dalam pembelajaran khususnya pendidikan jasmani.

b. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada sekolah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang sehat fisik, emosi, sosial dan cerdas.

c. Siswa

Untuk siswa setelah mengetahui hasil penelitian dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani disekolah atau luar sekolah.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi agar penelitian ini memiliki ruang lingkup yang jelas dan tidak melebar kemana-mana serta memiliki fokus yang jelas maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian dalam penelitian karya ilmiah ini dengan judul survei tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan *badminton* pada siswa SMP Negeri 1 Hulu Sungai.

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 dalam

penelitian ini adalah “ Ekstrakurikuler bola voli dan ekstrakurikuler bulutangkis “.

2. Definisi Operasional

Adapun kalimat yang perlu didefinisikan secara operasional terkait penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa kelelahan yang berlebihan. Berikut adalah komponen kebugaran jasmani:

a. Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami mudah lelah. Yang bergantung pada efisien gabungan dari pembuluh darah, jantung dan paru-paru. Memungkinkan latihan yang dilakukan adalah berupa latihan aerobik yaitu memanfaatkan udara sebanyak mungkin dalam waktu yang lama untuk menyelesaikan beban latihan.

b. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot berarti kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu relatif lama dengan beban tertentu.

c. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot untuk menghasilkan kemampuan maksimal otot pada saat mengangkat suatu beban.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin.

e. Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan mengatasi hambatan dalam kecepatan kontraksi otot yang tinggi.

f. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi, yang dipengaruhi oleh elastisitas otot, dan persendian.

g. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan otot untuk mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai suatu fungsi khusus.