

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap orang ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Dampak tersebut bisa bersifat positif maupun bersifat negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi salah satu dari dampak kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang di kemukakan oleh Djoko Pekik (2004 : 4-5), bahwa pergeseran pola hidup banyak dari pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Olahraga saat ini mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk mengingatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk pencapaian prestasi. Salah satu tempat dimana dapat melakukan aktivitas olahraga ini di sekolah, tempat mereka belajar, dan melakukan kegiatan olahraga ini diluar jam sekolah yaitu melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha untuk meningkatkan prestasi atlet. Olahraga yang dilakukan tidak semata-mata mengisi waktu senggang atau pun hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu, seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1988: 10) bahwa ada tempat dasar yaitu: 1) mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, 2) tujuan pendidikan, 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan 4) mencari sasaran prestasi.

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan dalam kurikulum sekolah, baik dari itu tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas sampai Perguruan Tinggi. Rusli Lutan (2000 : 1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam kehidupan status kebugaran jasmani yang baik merupakan dambaan setiap orang yang menginginkan tampil dan bekerja secara produktif, efisien, dan tidak mudah diserang penyakit, bersemangat dan dapat berprestasi secara optimal baik di sekolah ,tempat bekerja maupun di lingkungan masyarakat. Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting, bagi pemain club sepak bola. Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 68) bahwa anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Dapat diartikan jika anak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka anak mampu belajar secara baik sehingga nantinya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat di tentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, intensity, time).Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu 3-5 kali perminggu. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Waktu yang digunakan untuk berlatih 20-60 menit.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 88).”permainan sepak bola adalah salah satu kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana. Akan tetapi, sepak bola sudah dimainkan ribuan tahun lalu. Dalam masa perkembangannya, sampai masa sekarang,permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia, termasuk di Indonesia”.

Olahraga sebagai salah satu gejala sosial budaya yang telah tumbuh dan berkembang dengan pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta masyarakat, olahraga semakin diutuhkan untuk memelihara keserasian, keselarasan, dan keseimbangan hidup manusia” (Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto, 2008: 17). Berkaitan dengan hal tersebut, pendidikan jasmani dan olahraga perlu mendapatkan penanganan yang tepat dalam mewujudkan dan membentuk sikap manusia seutuhnya yang kuat dan sehat baik jasmani maupun rohani.

Dalam ruang lingkup sepak bola sebagai olahraga, yang perlu di perhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti dikatakan Sukatamsi (1984: 11), bahwa “untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) kemampuan fisik 2) teknik, 3) taktik, dan 4) mental”.

“Pemain sepak bola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepak bola yang dilakukan secara betul, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara, dan fisik. Jadi, untuk menjadi pemain sepak bola yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik, antara lain: 1) kekuatan atau *strength*, 2) kecepatan atau *speed*, 3) daya tahan atau *endurance*, 4) daya tahan otot atau *muscular power*, 5) daya lentur atau *flexibility*, 6) koordinasi atau *coordination*, 7) kelincahan atau *agility*, 8) keseimbangan atau *balance*, 9) kecepatan atau *accuracy*, dan 10) reaksi atau *reaction*,” (M.Sajoto,1988: 8-10).

“ Perkembangan permainan sepak bola dewasa ini adalah mencapai tingkat yang sangat menggembirakan, karena selain permainan ini dapat dilakukan oleh setiap individu dari seluruh kalangan masyarakat, juga dapat dilakukan dengan melibatkan banyak orang” (D.Beutelstahl, 1986: 69). Permainan sepak bola kita ketahui sangat populer di kota maupun di pedesaan, di Indonesia maupun di seluruh Negara di dunia. Hal ini dapat kita lihat, di mana pada setiap tahun kita menyaksikan kejuaraan-

kejuaraan sepak bola, baik tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Pada saat ini perkembangan sepak bola di Indonesia makin pesat mulai dari penjuru kota sampai pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepak bola, bahkan sepak bola tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, tetapi wanita memainkan permainan itu juga. Seiring dengan perkembangannya, sepak bola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi.

Dalam upaya menanggapi prestasi yang baik maka pembinaan harus di mulai dari usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi atau kualitas pendidikan yang optimal dalam cabang olahraga. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet yang berbakat sejak usia dini dapat ditemukan di sekolah-sekolah (SD, SMP, SMA), klub, pemuda dan kampung-kampung. (Suharno HP, 1986: 33).

Pembinaan dalam olahraga merupakan hal yang sangat penting, sebab prestasi dibidang olahraga merupakan suatu yang sangat bergengsi. Karena prestasi dalam olahraga dapat disebut sebagai parameter bagi kemajuan dalam pembinaan dan kepelatihan olahraga, tetapi dalam prestasi pada saat ini dihadapkan pada suatu kenyataan bahwa prestasi atlet-atlet Indonesia sangat minim di bandingkan dengan prestasi yang telah dicapai oleh Negara-negara tetangga, baik ditingkat Asia maupun tingkat dunia.

Hal ini sangat memperhatikan dan tentunya perlu ada jalan keluar yang harus dipikirkan, maka untuk dapat mencapai

prestasi yang optimal dalam olahraga memang harus ditunjang dengan pengembangan teori dan metodologi latihan yang didukung dari berbagai disiplin ilmu dan kebugaran yang sehat, karena berlatih pada masa sekarang ini harus berdasar pada prinsip-prinsip ilmiah dalam latihan olahraga serta metode latihan yang berkualitas dan diimbangi adanya dukungan dan peran dari berbagai disiplin pengetahuan dan teknologi, akan dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga.

Alasan saya mengambil judul penelitian tentang “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Putra Di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak” Sekolah tempat saya magang III/PPL adalah salah satu sekolah yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan olahraga atau turnamen-turnamen yang diadakan oleh kecamatan khususnya Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak seperti turnamen sepak bola di acara 17 Agustus-an CUP dan Naik Dango CUP sekolah SMA Santo Benediktus Pahauman selalu mengikuti turnamen tersebut. Karena sepak bola adalah salah satu cabang olah raga yang paling digemari di kabupaten Landak, jadi saya tertarik ingin melakukan penelitian khususnya buat anak-anak muda yaitu di SMA Santo Benediktus Pahuman.

Masalahnya kenapa muncul judul dalam penelitian saya. Di sekolah SMA Santo Benediktus Pahauman tidak pernah mendapatkan juara dan sebagian pemain sepak bola juga sering mengalami kelelahan, sebagian pemain juga ada yang tidak tahan dalam bertanding, sedangkan di sekolah tersebut ada ekstrakurikuler sepak bola dan saya berpikir ada masalah dalam kebugaran jasmaninya dan saya akan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, dari situ saya berpikir untuk mengambil judul skripsi tentang “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Ekstrakurikuler Sepak Bola Putra Di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak". Dari survei yang dilaksanakan tersebut kita dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola kaki di SMA Santo Benediktus pahauman melalui Latihan fisik kepada siswa berupa test kebugaran jasmani Indonesia.

Harapan saya untuk SMA Santo Benediktus Pahauman setelah melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, semoga mendapatkan pemain sepak bola yang memiliki kebugaran jasmaninya yang baik hingga dapat mengikuti pertandingan dengan baik dan mendapatkan juara dalam setiap pertandingan yang diikuti. Dan semoga selalu berpartisipasi dalam kegiatan turnamen yang diadakan didaerah khususnya Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak.

Permainan sepak bola adalah permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain sebelas pemain utama, diizinkan memiliki pemain cadangan. Dengan ukuran lapangan yang luas dan jumlah pemain yang lebih banyak,

pemain sepak bola cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Di samping itu, di permainan sepak bola pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *heading*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik-teknik dasar inilah pemain sepak bola dibentuk sehingga dalam permainan sehingga dalam permainan akan terlihat menarik.

Untuk mendapatkan permainan yang bagus dan layak di tonton oleh penggemar permainan sepak bola perlu tingkat kebugaran yang baik sehingga dapat maksimal dalam melakukan serangkaian teknik yang baik dan benar dalam bermain sepak bola. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepak bola.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak”?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui “Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak”?

## **D. Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian memiliki manfaat secara teoritis maupun secara praktis yang diperoleh dari penelitian ini, manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam dunia pendidikan berupa gambaran mengenai sebuah teori yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dalam permainan sepak bola karena kondisi fisik bagian dari kebutuhan utama dalam bermain sepak bola.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih baik bagi siswa untuk mengetahui pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola.

#### **b. Guru Pendidikan Jasmani**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan tentang faktor yang ada pada kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sehingga akan memahami kehendak siswa untuk prestasi yang baik.

#### **c. Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang seberapa besar pengaruh kebugaran jasmani untuk kepentingan dalam bermain sepak bola, sehingga dapat memberikan harapan prestasi yang baik pada siswa peserta ekstrakurikuler.

#### **d. Lembaga**

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah koleksi kepustakaan IKIP-PGRI Pontianak sebagai almamater ilmu

keolahragaan, khususnya program studi Penjasokesrek FPOK serta dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti lainnya dalam melakukan penelitian sejenis.

e. Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta sebagai bahan perbandingan dalam melakukan penelitian yang ingin mengetahui survey kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler dengan cabang olahraga berbeda.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Variabel Penelitian**

Untuk mempermudah dan lebih terarah dalam pengumpulan data, perlu ditetapkan asanya satu atau beberapa variabel yang menjadi subjek atau objek dalam penelitian. Variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati (Sugiyono 2012: 12). Sedangkan Suharsimi Arikunto (2006: 118) "Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Sejalan dengan itu, Sumadi Suryabrata (2003: 25) variabel adalah gejala sesuatu yang menjadi subjek penelitian dan sering pula menyatakan variabel dalam penelitian sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti".

Dari tiga pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala atau peristiwa yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian atau menjadi titik perhatian untuk diteliti. Berdasarkan pengertian diatas maka variabel yang ada dalam penelitian ini hanya ada satu variabel tunggal. Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran

jasmani dengan instrumen penelitian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun, Adapun aspek-aspek Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja 16-19 tahun terdiri atas :

- a. Lari 50 meter
- b. Gantung angkat tubuh (putra)
- c. Baring duduk 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

## **2. Definisi Operasional**

Agar dapat keseragaman penafsiran dalam beberapa istilah maupun kata yang digunakan dalam penelitian ini, maka dikemukakan definisi operasional pada istilah yang digunakan sebagai berikut:

### **Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani ialah tingkat/derajat atau taraf kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan waktu optimal dan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang digunakan untuk menikmati waktu luang.

Berdasarkan pengertian tersebut yang dimaksud tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah taraf kemampuan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola untuk mampu menerapkan keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada saat bertarung. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak bola Di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman

Kabupaten Landak seperti lari 50 meter,Gantung angkat tubuh (putra), Baring duduk 60 detik,Loncat tegak,Dan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

