

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus di penuhi oleh setiap siswa agar tubuh siswa bisa terasa nyaman sehingga dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk kemampuan fisik yang dimiliki oleh siswa dengan tujuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energy yang maksimal. Semakin baik kebugaran jasmani siswa maka akan semakin baik juga kemampuan mereka dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh maka dari pada itu sangat penting untuk kebugaran jasmani pada diri siswa. Untuk menjaga kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan banyaknya berolahraga agar tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena itu selain berolahraga siswa juga harus menjaga pola hidup sehat dengan perbanyak kegiatan fisik dan olahragan serta menjaga pola makan untuk menjaga ketahanan tubuh.

Karena Makan yang cukup secara kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi. Makanan tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Selain itu untuk mendapatkan tingkat kebugaran yang baik dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum beralkohol, makan berlebihan, tidur larut malam, selain itu juga siswa harus banyak Istirahat karena sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (recovery), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang dengan usia 15-19 tahun memerlukan lama tidur 8 hingga 9 jam.

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara

lain fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Salah satu olahraga yang bisa menjaga kebugaran jasmani adalah permainan bola voli.

Peranan tingkat Kebugaran Jasmani dalam permainan bola voli sangat penting, karena tingkat kebugaran Jasmani merupakan salah satu faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bola voli dengan maksimal, yaitu dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Selain itu kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan ketrampilan atau skill.

Bola voli adalah olahraga yang penuh eksplosif yang tujuannya adalah mengoperkan bola melewati jaring net sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola melewati jaring net dengan sukses. Reli panjang yang biasanya mencakup aksi *skill* seperti *spike*, *block*, *diving*, dan *serve*, merupakan kemampuan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolavoli (Yusmar Ali, 2015). Elemen di atas di dasarkan atas keperluan dalam melakukan tehnik dan taktik dalam permainan bola voli, seperti melakukan lompatan pada saat melakukan block dan smash memerlukan kekuatan power otot tungkai, untuk mendapatkan pukulan smash yang keras memerlukan power besar otot lengan dan otot perut dalam menjaga pertahanan diperlukan kekuatan, dan saat menjalankan pertandingan yang lama membutuhkan daya tahan jantung paru, dasar tersebut akan di jadikan sebuah program latihan untuk di jalankan sebagai bentuk tolak ukur dalam peningkatan mutu kondisi fisik sebagai penunjang prestasi.

Dalam permainan bola voli performa setiap pemain memerlukan kebugaran fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, kecepatan, kelentukan dan daya tahan aerobik untuk mendukung penampilannya. Kondisi fisik dalam permainan bola voli merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usahanya dalam

meningkatkan prestasi. Kondisi fisik merupakan komponen usaha untuk peningkatan prestasi (Supriadi, 2020). Kondisi fisik juga salah satu faktor

penentuan keberhasilan penerapan konsep-konsep teknik (La'I & Haluti, 2018). Elemen kondisi fisik merupakan dasar yang harus dimiliki seorang pemain dalam menunjang prestasi adapun beberapa elemen dasar dalam permainan bola voli yaitu power, daya tahan otot, kecepatan, daya tahan jantung paru, kelentukan dan kekuatan menurut Albertus Fenanlampir dan Muhamad Muhyi Faruq (2014:238). Dengan demikian setiap pelatih harus memahami bagaimana cara mengembangkan unsur-unsur fisik tersebut.

SMAN 2 Pontianak mempunyai salah satu ekstrakurikuler bola voli yang selalu konsisten terhadap pembinaan dari usia dini sampai usia remaja dan junior. Banyak prestasi yang sudah diraih oleh SMA N 2 Pontianak salah satu prestasi yang membanggakan adalah mewakili Kalimantan Barat dalam kejuaraan nasional U17 di Yogyakarta tahun 2023. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan di ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Pontianak dapat diidentifikasi yaitu belum adanya data secara komperenship tentang profil kondisi fisik setiap pemain di SMAN 2 Pontianak. Pelatih belum memiliki instrumen tes kondisi kebugaran jasmani yang spesifik dengan cabang bola voli.

Berdasarkan paparan di atas kondisi kebugaran jasmani merupakan faktor utama yang harus dimiliki ketika anggota ekstrakurikuler Bola Voli ingin meraih prestasi yang maksimal terutama di dalam permainan bola voli. Selain itu profil kondisi fisik sangat diperlukan pelatih sebagai bahan untuk menyusun program latihan dan melihat kemampuan siswa dalam bermain bola voli. Dengan permasalahan yang ada di lapangan Peneliti sangat tertarik untuk melihat sejauh mana profil kondisi fisik anggota ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Pontianak.

Selain itu peneliti berharap dengan adanya penelitian survei kebugaran jasmanai siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Pontianak ini agar pelatih ekstrakurikuler bisa mengetahui profil kondisi kebugaran jasmani siswa sehingga ketika ada turnamen pelatih dengan mudah memilih siswa yang bisa dijadikan perwakilan dalam turnamen, dengan adanya penelitian ini juga peneliti berharap siswa bisa mengetahui profil kebugaran jasmanai mereka

masing-masing sehingga ketika ada turnamen mereka bisa mempersiapkan diring mereka masing-masing.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan pemaparan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 02 Pontianak.
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Pontianak
3. Upaya apa yang dilakukan guru penjaskesrek untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 02 Pontianak

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 02 Pontianak.
2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Pontianak
3. Upaya apa yang dilakukan guru penjaskesrek untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 02 Pontianak

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik teoritis maupun manfaat praktis, adapun manfaat praktis maupun teoritis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Memberikan pengalaman kepada peneliti agar memprioritaskan kondisi fisik sebagai pembinaan prestasi bola voli yang baik jika nanti menjadi seorang pelatih. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan kondisi fisik dalam permainan bola voli.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

- 1) Menambah wawasan berpikir secara sistematis , praktis dan ilmiah.
- 2) Menambah pengalaman dalam menyusun karya ilmiah dengan suatu tatatulis tertentu.
- 3) Memperdalam wawasan keilmuaan yang di tuangkan dalam karya tulis ilmiah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak- pihak yang bersangkutan dengan olahraga bola voli khususnya pelatih ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Pontianak yaitu:

b. Secara Teoritis

Memberikan pengalaman kepada peneliti agar memprioritaskan kondisi fisik sebagai pembinaan prestasi bola voli yang baik jika nanti menjadi seorang pelatih.

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan kondisi fisik dalam permainan bola voli.

c. Secara Praktis

Menambah wawasan dan pengetahuan pengurus ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Pontianak tentang pentingnya kondisi fisik sebagai penunjang prestasi bola voli.

E. Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat satu variabel yaitu Profil kondisi fisik anggota ekstrakurikuler bola voli sma n 2 Pontianak. Agar tidak menimbulkan salah pengertian terhadap variabel penelitian ini maka dapat diartikan sebagai berikut bahwa profil kondisi fisik dalam penelitian ini adalah kekuatan (otot lengan dan otot bahu), kecepatan, daya tahan otot Memberikan pengalaman kepada peneliti agar memprioritaskan kondisi fisik sebagai pembinaan prestasi bola voli yang baik jika nanti menjadi seorang pelatih.

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan kondisi fisik dalam permainan bola voli.

Memberikan pengalaman kepada peneliti agar memprioritaskan kondisi fisik sebagai pembinaan prestasi bola voli yang baik jika nanti menjadi seorang pelatih. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan kondisi fisik dalam permainan bola voli. Memberikan pengalaman kepada peneliti agar memprioritaskan kondisi fisik sebagai pembinaan prestasi bola voli yang baik jika nanti menjadi seorang pelatih. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan kondisi fisik dalam permainan bola voli. (otot perut, otot, lengan, otot bahu), power (otot tungkai), kelentukan, daya tahan jantung.