

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang tidak terpisahkan dalam kehidupan dan rutinitas sehari-hari, aktifitas olahraga dapat dilakukan dimanapun kapanpun dan oleh siapapun, mulai dari anak-anak remaja orang dewasa sampai usia lanjut. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani.

Adolf Ogi Penasehat khusus Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyampaikan bahwa *“Sport teaches life skill-sport remains the best school of life”*. Jadi olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Aktifitas olahraga merupakan pemotong garis diskriminasi dan kesenjangan sosial karena olahraga tidak membedakan suku, agama, ras, bahasa, warna kulit, dan perbedaan usia ketika melakukan olahraga bersama ataupun ketika menyaksikan pertandingan-pertandingan olahraga, semua berkumpul menjadi satu menikmati aktifitas olahraga.

Oleh karena olahraga bisa menjadi suatu alat pemersatu masyarakat, bangsa, dan negara agar menjadi lebih damai dan rukun. Namun di satu sisi olahraga juga bisa menimbulkan perpecahan yang diakibatkan karena adanya persaingan dan kompetisi untuk menjadi yang terbaik. Olahraga bukan hanya

sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik menuju hidup yang lebih berkualitas, seperti peningkatan kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan emosional.

World Health Organization merekomendasikan untuk melakukan aktifitas olahraga yakni 60 menit setiap hari. Aktifitas gerak yang semakin banyak akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin baik.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta kebiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun

melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktikmetodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan Jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Pendidikan Jasmani diselenggarakan di setiap jenjang sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), ataupun di sekolah-sekolah yang sederajat.

Fungsi dari Pendidikan Jasmani meliputi beberapa aspek yaitu aspek organik, aspek *neuromuskuler*, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, serta aspek emosional. Salah satu fungsi Pendidikan jasmani melalui aspek *neuromuskuler* adalah mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepakbola, softball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tenis yang meliputi

tenis lapangan dan tenis meja, beladiri dan lain sebagainya. Setiap sekolah mengembangkan keterampilan dan materi-materi tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga maupun seni.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak(mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Salah satu olahraga yang paling diminati siswa di lembaga pendidikan atau sekolah adalah permainan bola voli.

SMA Swasta Efata SoE merupakan salah satu Sekolah Lanjutan Tingkat Atas yang terletak di pusat kota SoE juga dikenal telah melahirkan atlit-atlit voli berbakat alami. Siswa-siswi tamatan Sekolah Menengah Pertama dengan bakat alami terhadap permainan Bola Voli, cenderung memilih untuk melanjutkan pendidikan di SMA Swasta Efata SoE. Data menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler bola voli sebanyak 42 orang, yang tersebar di kelas XI dan XII, sementara kelas X masih dalam taraf penjurangan.

Kegiatan Ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan di dua lapangan bola voli dengan dibimbing oleh dua orang guru. Namun, sampai dengan saat ini di SMA Swasta Efata Soe belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap siswa saat kegiatan ekstrakurikuler, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Profil Kesegaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Efata Soe dengan judul penelitian “Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran

Jasmani Siswa SMA Swasta Efata Soe Dalam Kegiatan Ekstra Kurikuler Permainan Voli”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Efata Soe.
2. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Efata Soe.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah yang akan diteliti, maka peneliti memberikan batasan dalam penelitian ini yakni “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Permainan Voli di SMA Swasta Efata Soe”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Seberapa besarnya Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Permainan Voli di SMA Swasta Efata Soe?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Voli di SMA Efata Soe.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang relevan.
 - b. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Voli di SMA Efata Soe.
2. Manfaat praktis
 - a. Catatan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler Permainan voli di SMA Efata Soe.
 - b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
 - c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.