

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi. Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang di dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi : pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat

Sesuai dengan arah kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler. Melalui kegiatan diatas diharapkan bisa meningkatkan prestasi dalam menjalankan aktivitas olahraga maupun belajar. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani di berikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan ketrampilan jasmani. Sekolah-sekolah yang ada di tanah air telah di berikan pendidikan jasmani mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Perkembangan dan pertumbuhan siswa sangatlah penting untuk di perhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jasmani nantinya karena mereka generasi penerus bangsa. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya di mulai dari jenjang yang paling dasar. Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman seseorang tentang bagaimana membina serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dan olahraga.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat di abaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat di perlukan untuk perkembangan anak dasar yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya

jika tingkat kesegaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat di peroleh dengan cara berolah raga, oleh karna itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan kemampuan alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Pemeliharaan kesegaran jasmani yang baik, yaitu antara lain: jalan,joging, berenang dan bentuk-bentuk latihan lain yang penting ada penekanan pada unsur aerobik, itensitas pelatihan fisik yang di anjurkan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani itu harus maksimal dengan denyut nadi yang di anjurkan, sebaiknya pelathan fisik yang di anjurkan adalah berlatih mencapai “training zone” (sesuai dengan denyut nadi yang maksimal), melakukan latihan fisik dengan frekuensi latihan 3-5 kali setiap minggu yang berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu: keseimbangan, daya ledak, kecepatan, koordinasi, kelincahan, kelentukan, ketepatan, kelincahan.

Untuk menanam pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama guru olahraga yang ada di sekolah. Begitu pula pada sekolah SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan singingi.

Berdasarkan hasil observasi penelitian di lapangan pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi dari informasi guru mata pelajaran banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai, selain itu faktor begadang dan untuk sarapan menjadikan para siswa mudah kelelahan saat olahraga berlangsung, kebanyakan siswa mudah letih, kurangnya kecepatan, kurangnya kekuatan siswa dalam menendang bola dan kurang dan lemahnya kemungkinan tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet di haruskan mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler yang baik. Oleh karena banyaknya hal yang mempengaruhi rendahnya tingkat kesegaran jasmani maka penulis menetapkan judul penelitian yakni : **“Tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Kebanyakan siswa mudah letih di saat melakukan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan singingi.
2. Banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi sampai selesai.



3. Kurang kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

#### **C. Pembatasan masalah**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas penulis membatasi masalah yakni “ kurang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi..”

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: bagaimanakahtingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kurangnya tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan maksud tujuan penelitian maka kegunaan penelitian antara lain sebagai berikut:

1. Untuk siswa, menambah pengetahuan bagi siswa akan kesegaran jasmani supaya dapat bersemangat lagi dalam melakukan kegiatan olahraga.
2. Untuk guru pendidik olahraga, sebagai bahan masukan dan tambahan pengetahuan untuk waktu yang akan datang dalam rangka meningkatkan

kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

3. Untuk fakultas, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah sebagai bahan arsip di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, sebagai penambah referensi kepustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Untuk peneliti, Sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang sama ataupun aspek lainnya pada masa akan datang.
5. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.