

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Memiliki atlet yang berprestasi mendunia merupakan harapan setiap bangsa. Nama bangsa akan dikenal seluruh dunia lewat prestasi yang diukir tersebut. Tidak salah memang kalau olahraga merupakan salah satu yang dapat menjayakan suatu bangsa. 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 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 intra kulikuler maupun ekstra kulikuler. Melalui kegiatan diatas diharapkan bisa meningkatkan prestasi menjalankan aktivitas olahraga maupun belajar. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pembinaan yaitu sepakbola. Sepakbola sebagai cabang olahraga paling populer di dunia. Karena banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Sepakbola kini tidak harus dimainkan oleh laki-laki namun perempuan juga dapat memainkannya. Ditingkat pendidikan sekolah, olahraga merupakan

salah satu mata pelajaran yg diajarkan kepada siswa. Pada sepakbola diajarkan teknik dasar sepakbola, kerjasama dalam permainan, strategi dalam permainan, pembinaan mental dan lain-lain yang dibutuhkan seorang pemain sepakbola.

Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, diperlukan juga teknik yang merupakan bagian dari skill atau keterampilan dalam olahraga sepakbola. Faktor-faktor yang menunjang permainan sepakbola antara lain adalah (1)kekuatan, (2)flexibilitas, (3)koordinasi, (4)daya tahan, (5)stamina, (6)ketepatan, (7)kecepatan, (8)keseimbangan, (9)daya ledak otot. Ini jelas adalah komponen kebugaran jasmani. Dan yang terpenting daya tahan umum *endurance*, kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai tujuan dari sepakbola yang disebutkan diatas memiliki beberapa komponen kebugaran jasmani, jelas akan ada suatu wadah untuk meraih dan membentuk pemain yang berprestasi.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat digemari, oleh karena itu ekstrakurikuler sepakbola menjadi ekstrakurikuler olahraga yang sangat diminati oleh siswa khususnya siswa putra. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi di dalam olahraga sepakbola. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan

efisien. Pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain yang baik dan mampu bermain selama waktu normal. Untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani yang dibutuhkan dalam menunjang aktivitas olahraga maka perlu disusun suatu program latihan fisik yang sistematis, teratur dan terencana dengan baik.

Untuk dapat menguasai hal tersebut dengan baik, maka diperlukan kesegaran jasmani yang baik pula, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setelah melakukan kegiatan, ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik. Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan skill pemain sepakbola, karena apabila hanya mengandalkan skill tanpa memiliki kesegaran jasmani yang baik, seorang pemain tidak akan maksimal dalam bermain, pemain akan mudah lelah dan tidak akan mampu menampilkan skill terbaik yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU tingkat kesegaran jasmani siswa kurang baik, ini terlihat pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak ditemukan beberapa masalah diantaranya masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus, kebanyakan pemain mudah letih, kurangnya kecepatan, kurang dan lemahnya komponen kondisi fisik tersebut kemungkinan tingkat kesegaran

jasmaninya kurang baik. Oleh karena itu banyaknya hal yang mempengaruhi rendahnya tingkat kesegaran jasmani maka penulis menetapkan judul penelitian yakni: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah.
2. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU.
3. perlunya kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA HANDAYANI PEKANBARU.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas penulis membatasi masalah yakni **“Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU”**.

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

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: **“Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU”**.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Dapat digunakan sebagai panduan bagi ekstrakurikuler sepakbola Sma Handayani Pekanbaru dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswanya.
2. Bagi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi adalah sebagai bahan arsip di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, sebagai penambah referensi keustakaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
3. Bagi penulis adalah sebagai penambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet, untuk melengkapi tugas dan persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Penjaskesrek dan pada FKIP UIR.
4. Bagi penelitian berikutnya adalah sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan 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.