

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara terprogram bertujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan individu secara organik neuromuskoler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka pendidikan nasional. (Depdiknas, 2003). Lebih lanjut Depdiknas (2003) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan pendidikan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga.

Dari pendapat yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang terencana dan sistematis yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan kembangan siswa serta untuk meningkatkan keterampilan, kecerdasan, dan pembentukan sikap yang positif bagi peserta didik dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan di Indonesia.

Pendidikan jasmani adalah bidang kajian yang mencakup pengetahuan sangat luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak pada manusia. Pendidikan jasmani dapat diartikan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya hubungan dari perkembangan fisik dengan pikiran jiwanya.

Fokusnya adalah pengaruh perkembangan fisik pada wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya menarik untuk dikaji lebih dalam. Pendidikan jasmani lah yang berkepentingan dalam perkembangan total pada manusia.

Sekolah perlu menyediakan Ekstrakurikuler untuk menyalurkan minat dan bakat siswa, agar siswa dapat meningkatkan keterampilannya dan menggali lebih banyak lagi potensi yang ada dalam dirinya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan bertujuan memenuhi syarat penguasaan bahan kajian pelajaran dengan alokasi waktu yang

ditentukan berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003: 28).

Kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga dapat membentuk upaya pembinaan dan pembentukan nilai-nilai karakter kepribadian para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak bisa tercipta secara instan, namun pembinaan prestasi harus di mulai dari sumber bibit olahragawan yang potensial dengan memerlukan tenaga pembinaan yang profesional dan fasilitas yang memadai serta latihan yang terprogram. Ekstrakurikuler yang ada di dalam sekolah antara lain, sepakbola, futsal, badminton, voli dan sebagainya.

Ekstrakurikuler sepakbola merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang umumnya banyak diminati oleh siswa laki-laki. Pada pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga dan mengisi waktu luang siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler sepakbola juga dipersiapkan untuk bersaing dikompetisi dengan sekolah lain. Namun semua dibutuhkan program latihan agar dapat meningkatkan kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler sepakbola. Kondisi fisik sangat perlu diperhatikan karena sangat berpengaruh terhadap prestasi yang akan dicapai.

Kondisi fisik berpengaruh besar menentukan dalam mendukung atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Kondisi fisik mendukung untuk aspek-aspek seperti teknik, taktik dan mental, Aspek kondisi fisik merupakan penting dalam semua cabang olahraga. Menurut Harsono (2001): 153), "Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara terprogram dan sistematis ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi". Menurut Setiawan (2004: 110) atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari cedera yang terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Apabila seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia

mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi fisik sangat menunjang atlet, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya, oleh karena itu peranan kondisi fisik merupakan faktor yang sangat diperlukan dalam olahraga.

Latihan kondisi fisik dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola. Tujuan dari latihan fisik dalam sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik dalam permainan serta mendukung teknis dan taktis sepanjang pertandingan. Harsono (2001: 153) “berhasil dalam olahraga sering menuntut skills yang sempurna dalam keadaan situasi stres fisik, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik”. Tanpa latihan kondisi fisik yang terprogram atlet tidak mampu bermain secara stabil dalam pertandingan yang berdurasi 90 menit dan melakukan teknik dan taktik yang diintruksikan oleh pelatih.

Dari pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah dasar utama untuk berlatih mendapatkan prestasi yang maksimal. Faktor-faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi adalah faktor mental, faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik. Dari faktor-faktor pendukung tersebut salah satu yang perlu dilatih secara maksimal adalah faktor kondisi fisik. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yaitu, “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh dari kondisi fisik yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun dalam pemeliharaanya”(Sajoto 2003).

Di SMA Negeri 1 Slahung memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang cukup banyak diminati oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini selalu dilaksanakan pada hari rabu dan jumat pukul 15.00-18.00 WIB. Tiap tahun juga selalu mengikuti ajang kompetisi di tingkat Kabupaten, namun belum pernah menjuarai sekalipun, karena ekstrakulikuler sepakbola belum ada yang melatih secara maksimal.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung sebelumnya memang belum pernah mengadakan tes kondisi fisik untuk mengetahui gambaran kondisi fisik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Dengan mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola, tentunya dapat menjadi acuan penyusunan program latihan. Dengan demikian latihan yang terprogram akan dapat dilaksanakan oleh seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung. Dan secara bertahap setiap aspek-aspek yang mempengaruhi setiap performa pemain dalam pertandingan sepakbola dapat diperbaiki, dan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola semakin baik, maka secara otomatis prestasinya pun juga akan meningkat.

Berdasarkan kenyataan yang ada maka penulis perlu mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat permasalahan yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya program latihan fisik di ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Slahung.
2. Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung.

## **C. Pembatasan Masalah**

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan agar tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung.

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

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung ?”

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung dari tes fisik yang diberikan.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Dengan mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritik
  - a. Memberikan pengetahuan tentang profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung.
2. Secara Praktek
  - a. Siswa  
Dapat mengetahui profil kondisi fisik dari tes yang dilaksanakan sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing- masing.
  - b. Pembina dan pelatih Ekstrakurikuler  
Memberikan gambaran tentang kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, sehingga pembimbing ekstrakurikuler akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan program latihan yang sesuai dengan keadaan siswa untuk pengembangan kondisi fisik.
  - c. Sekolah  
Memberikan masukan kepada sekolah agar lebih memperhatikan siswanya sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani.