

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga menjadi salah satu bagian penting di dalam kehidupan manusia, karena olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua kalangan dari muda hingga tua (Suryadi et al., 2021). Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi seperti olahraga sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya (Hardovi et al., 2022). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan gerak jasmani, yang berfungsi untuk menyehatkan tubuh (Nabila & Winarno, 2023). Aktivitas olahraga berperan penting untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani (Basori Jatmiko & Akhmad Syaukani, 2023). Dengan kesadaran tinggi untuk berolahraga, dapat membuat hidup manusia jauh lebih baik (Fajar & Khory, 2023). Manusia bisa menjadi segar, bugar bahkan produktif dengan olahraga dan tanpa olahraga berbagai penyakit dapat dengan mudah menyerang tubuh manusia (Sasmita & Wisnu, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kapasitas tubuh seseorang dalam melaksanakan aktivitas menuju pembebasan fisik siswa setiap hari tanpa menimbulkan rasa kelelahan dalam melakukan pembelajaran PJOK di sekolah (Nurrochmah et al., 2023). Tingkat kesegaran jasmani seorang individu dapat dilihat dari komponen kebugaran yaitu kekuatan kardiovaskularnya, karena setiap individu juga berisiko mengalami cedera dalam aktivitas fisik sehari-hari (Hoki et

al., 2023). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan kegiatan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Hasnita et al., 2021). Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap manusia, karena dapat menjadi modal untuk melakukan segala aktivitas dengan nyaman (Mahendra & Hidayat, 2020). Segala kegiatan aktivitas fisik sehari-hari manusia membutuhkan kondisi jasmani yang sehat. Menurut WHO aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Sulaiman, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bagian internal dari proses pembelajaran yang mana menekankan pada pemenuhan kebutuhan siswa (Calista et al., 2024). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam belajar sekolah. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan kemampuan siswa. Selain itu, untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, pembinaan bakat dan minat serta kegemaran siswa dalam olahraga (Hermawan & Nugroho, 2023). Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa (Wani & Wea, 2021).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dari berbagai macam kalangan umur karena mudah untuk dimainkan. Bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang

lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Didalam permainan bulutangkis terdapat teknik dasar seperti servis, smash, netting dan dropshot (Purnama & Mahfud, 2023).

Paskibra sebagai salah satu ekstrakurikuler yang merupakan singkatan dari pasukan pengibar bendera pusaka dimana dalam kegiatannya sangat berkaitan erat dengan pelaksanaan upacara bendera di sekolah. Materi inti yang diajarkan dalam paskibra adalah latihan baris-berbaris dengan tujuan agar peserta didik mempunyai karakter yang baik seperti disiplin, mempertebal rasa dan semangat kebangsaan dan patriotisme sehingga terciptanya rasa tanggung jawab yang tinggi. Sehingga memunculkan sikap ketegasan, ketangkasan, kelincahan, kebugaran, kerapian, ketertiban, kehikmatan, kekompakan, keseragaman, kesigapan, keindahan, ketanggapan, kesopanan dan ketelitian (Tasya Nurul Azizah, Lia Anita Putri, 2024).

SMA Pancasila Ambulu merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler yang beragam salah satunya adalah paskibra dan bulutangkis, untuk kegiatan ekstrakurikuler paskibra masih tetap hidup sampai saat ini begitu pula dengan ekstrakurikuler bulutangkis, hal ini tidak lepas dari adanya jadwal latihan rutin yang dilaksanakan selama satu minggu satu kali pertemuan dengan durasi waktu latihan kurang lebih 2-3 jam dan ditambah dengan adanya pelajaran olahraga setiap minggunya 1 kali dimasing-masing kelas, jadi jika di lihat total jumlah pelaksanaan aktivitas olahraga dalam seminggu totalnya 2 kali bagi peserta ekstrakurikuler paskibra dan peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Dari persamaan program latihan tiap minggunya ekstrakurikuler paskibra dan bulutangkis maka perlu kiranya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulutangkis dan dilihat dari segi persamaan program latihannya apakah tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulu tangkis memiliki kesamaan juga.

Bisa dilihat bahwa aktivitas olahraga di SMA Pancasila tergolong baik jika dilihat dari jadwal latihannya. Akan tetapi pada kenyataannya guru/pelatih di SMA Pancasila belum pernah mengukur tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulutangkis mulai berdirinya ekstrakurikuler tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Paskibra Dan Ektrakurikuler Bulutangkis Dengan Analisis Perbandingan Di SMA Pancasila”. Hal ini bertujuan agar pelatih maupun siswa tepatnya yang mengikuti ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulutangkis dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, untuk kemudian dapat dijadikan sebagai acuan didalam menentukan program latihan maupun menilik target-target yang ditentukan pada ajang yang akan datang.

## **1.2 Masalah Penelitian**

- 1.2.1 Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Pancasila apakah tergolong baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali.
- 1.2.2 Pentingnya pemahaman peserta ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Pancasila mengenai kebugaran jasmani.

1.2.3 Pentingnya peserta ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Pancasila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik selain membuat tubuh sehat dan kuat, juga dapat tampil lebih maksimal saat perform.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk “Mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler paskibra dengan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Pancasila”.

### **1.4 Definisi Operasional**

#### **1.4.1 Kebugaran Jasmani**

Kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari, sederhananya kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif, efisien, dan berkontribusi pada kualitas hidup orang yang benar-benar bugar memiliki pandangan yang sehat dan bahagia terhadap kehidupan. Kebugaran adalah kebutuhan mutlak anak muda, hal ini dapat melahirkan kemandirian dan membuat manusia tetap waspada secara mental. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keseimbangan yang sempurna. Secara umum kebugaran jasmani adalah bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan ordinary seorang anak. Menurut Suharjana yang dikutip oleh Janwar Frihasan dan Julius

Boy Nesra (2020: 24) kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani akan mendukung kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas yang dijalankan sehari-hari.

#### **1.4.2 Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran, biasanya dilakukan di sekolah atau luar sekolah untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat. Keikutsertaan siswa dalam organisasi ekstrakurikuler sangat penting. Organisasi ekstrakurikuler siswa diperlukan keseriusan dan keaktifan, dengan demikian siswa memiliki kemandirian, kreatif dan dapat menyelesaikan masalah yang mereka hadapi secara bijaksana. Berdasarkan hal tersebut maka pengembangan disiplin siswa merupakan hal yang penting, mengingat keadaan bangsa Indonesia yang memiliki generasi penerus sebagai pengisi masa depan bangsa harus mendapat perhatian untuk menciptakan keadaan bangsa lebih baik, maka diperlukan tempat yang dapat dijadikan sebagai laboratorium pengembangan disiplin siswa. Organisasi ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai langkah kecil dan strategis dalam upaya pengembangan disiplin di sekolah.

#### **1.4.3 Paskibra**

Paskibra merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang belajar menjadi organisasi. Belajar menjadi organisasi dalam lingkup yang kecil sebagai latihan guna mempersiapkan diri untuk terjun ke organisasi yang lebih besar. Ekstrakurikuler paskibra merupakan suatu

organisasi yang didalamnya terdapat sekelompok orang yang saling bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama. Kegiatan ekstrakurikuler paskibra merupakan salah satu sarana yang dapat mengembangkan kompetensi kewarganegaraan siswa, karena didalamnya terdapat kegiatan-kegiatan positif bagi siswa. Kegiatan-kegiatan di dalam ekstrakurikuler paskibra dapat memberikan peluang kepada siswa untuk menganalisis suatu masalah dan memecahkan masalah. Selain itu ekstrakurikuler tersebut dapat menjadi sarana untuk melatih diri dalam bertanggung jawab, mengemukakan pendapat, menganalisis atau menjelaskan suatu permasalahan, sehingga menjadi bekal untuk kehidupannya dimasyarakat kelak.

#### **1.4.4 Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat bergagai kelompok umur, pria maupun wanita karena dapat dimainkan didalam dan diluar ruangan. Bulutangkis merupakan olahraga rekreasi dan juga merupakan olahraga persaingan. Bola bulutangkis tidak dipantulkan tapi harus dimainkan diudara sehingga permainan ini merupakan permainan yang cepat yang membutuhkan gerak refleks yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola (shuttle cock) dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. (Ismail, Muh, 2019)

## 1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi tingkat keberhasilan dalam kegiatan olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Pancasila.

1.5.2 Bagi sekolah, agar sekolah lebih mudah dalam mempertimbangkan pengaturan jadwal kegiatan olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler paskibra dan ekstrakurikuler paskibra di SMA Pancasila agar kebugaran tubuh siswa tetap terjaga.

1.5.3 Bagi peserta ekstrakurikuler untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki dan diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan kegiatan olahraga kebugaran jasmani, tidak lain manfaatnya agar peserta ekstrakurikuler memiliki tubuh yang sehat, dan kemudian bisa melakukan aktivitas yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

1.5.4 Bagi Peneliti,dapat menanmbah wawasan dan hasil penelitian ini dapat digunakan peneliti sebagai referensi untuk mengajar disekolah nantinya.

### **1.6 Ruang Lingkup**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Subyek pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler paskibra dan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Pancasila. Untuk ekstrakurikuler paskibra berjumlah 17 peserta dan untuk ekstrakurikuler bulutangkis berjumlah 9 anggota. Variabel yang diteliti yaitu , Indeks massa tubuh, koordinasi mata dan tangan, kelincahan, kekuatan otot lengan dan bahu, daya ledak, waktu reaksi, dan daya tahan respirasi.

