

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu Negara. Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas. Sehingga dengan adanya pendidikan yang bermutu maka semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan.

Salah satu Pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan mengembangkan bakat dan minat siswa pihak sekolah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub, misalnya: olahraga, kesenian, ekspresi dan lain- lain. Jadi sekolah merupakan tempat dimana siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam kegiatan ekstrakurikuler.

SMA Negeri 1 Batuan merupakan lembaga sekolah menengah atas yang masih baru berawal pada tahun 2010 dan sampai sekarang sudah mengalami banyak perubahan. Lulusan pertama yaitu pada tahun 2013 dengan tingkat kelulusan 100%. Pada saat ini SMA Negeri 1 batuan sangat berkembang pesat baik dari akademik maupun non akademiknya. SMA negeri 1 Batuan didalam non akademiknya sudah melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga yaitu cabang olahraga sepak bola, futsal, bolavoli dan bulu tangkis.

Dari keempat kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga tersebut belum ada yang membawa prestasi baik di even tingkat kabupaten maupun Provinsi. Pada ekstrakurikuler Sepak bola mempunyai peserta paling banyak dibandingkan dengan ekstrakurikuler lainnya. Data tersebut didapat pada waktu survei di PPL 2, prestasi sepak bola SMA Negeri 1 Batuan masih jauh dari harapan, karena dalam beberapa tahun terakhir cabang sepak bola SMA Negeri 1 Batuan selalu mengalami kegagalan dalam ajang turnamen tingkat SMA sederajat se- Kabupaten Sumenep.

Sepak bola modern telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental pemain itu sendiri. Permainan sepakbola yang cepat, akurat, bertenaga, taktis dan permainan indah menjadi ciri-ciri sepak bola saat ini. Oleh karena itu

setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima, agar dapat menunjukkan permainan yang ada di dalam sepak bola dengan kemampuan maksimal.

Kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan aktivitas agar dapat menentukan *performance* atau penampilan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang mana komponen-komponen tersebut tidak dapat dipisahkan begitu saja, sehingga seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Supaya setiap pemain dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Kondisi fisik yang baik maka akan ada :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. (Harsono 2001:4)

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik. Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni dalam hal ini. Tidak adanya salah satu komponen pendukung akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Demikian juga dalam olahraga sepak bola sangat membutuhkan dasar kondisi fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik dan mental. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik atlet

yang diterjunkan ke pertandingan tidak akan berhasil. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam permainan atau pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk menganalisa komponen-komponen kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Batuan karena selama ini belum ada yang meneliti.

B. Identifikasi masalah dan batasan masalah

1. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dari latar belakang diatas dapat di sebagai berikut:

- 1) Peserta ekstrakurikuler sepak bola tidak mampu mengejar bola pada saat menerima *passing* dari teman.
- 2) Peserta ekstrakurikuler sepak bola kurang mampu mengecoh lawan pada saat membawa bola.
- 3) Peserta ekstrakurikuler sepak bola sudah mengalami kelelahan pada babak pertama.
- 4) Peserta ekstrakurikuler sepak bola sering jatuh pada saat mengejar bola.

2. Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan dan keseimbangan dengan menggunakan tes dan pengukuran lari 30 meter, *suttle-run*, tes *bleep* dan *stork stand* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Batuan. Karena keterbatasan tenaga, biaya, waktu dan kemampuan, maka peneliti tidak meneliti faktor lain.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah-masalah yang akan dikemukakan pada penelitian in adalah:

Bagaimanakah tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa peserta Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Batuan?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini pada dasarnya untuk mencari jawaban yang empiris dari permasalahan yang telah dirumuskan diatas yaitu:
Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa peserta Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Batuan.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sumbangsih pemikiran bagi perkembangan analisis komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepak bola ke depan. Ada dua manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan tentang Sepak bola, karena olahraga sepak bola ke depan terus mengalami perkembangan yang sangat pesat dan juga mampu memperbaiki mutu pendidikan khususnya olahraga sepak bola.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis terdapat tiga manfaat yaitu:

1. Manfaat Bagi Peneliti.

Sebagai bahan refrensi dan perbandingan tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.

2. Manfaat Bagi Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Batuan.

Bagaimana nantinya peserta dapat meningkatkan komponen kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan faktor penting dalam olahraga sepak bola untuk menghadapi event pelajar.

3. Manfaat Bagi Pembina.

Menambah wawasan pembina ekstrakurikuler, bagaimana dalam meningkatkan kondisi fisik peserta.

F. Batasan istilah

1. Analisis adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan pada orang lain.
2. Ekstrakurikuler merupakan suatu wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terikat langsung atau tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tujuan pendidikan.
3. Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang.
4. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.
5. Kecepatan adalah menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
6. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

7. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.
8. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis atau mengontrol *system neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien.

