

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu keadaan dimana seseorang mampu melakukan aktivitas tanpa merasa lelah secara berlebihan serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya seseorang yang memiliki tubuh yang bugar berkemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan suka, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Kebugaran jasmani mempunyai penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memiliki sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmaninya sekarang. Derajat kebugaran ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis di pantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga

permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Permainan bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan, dan mental.

Banyak orang yang melakukan olahraga bulutangkis dengan berbagi macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi. Olahraga merupakan aktivitas yang dapat membantu kita menjaga kesehatan. Masih banyak orang yang melakukan aktivitas fisik ini untuk tujuan lainnya, antara lain sebagai tingkat social di masyarakat, rehabilitas, rekreasi, prestasi, kesehatan semata bahkan sebagai profesi. Baik *professional* dibidang pengajaran, pelatihan, maupun, maupun atlet prestasi.

Jika kita melihat berbagai macam tujuan olahraga peneliti dapat mengatakan “ bahwa olahraga sekarang ini harus dilakukan dengan ilmu pengetahuan” Jadi olahraga tidak bisa dilakukan dengan suka-suka tapi harus diselenggarakan dengan ilmu pendukungnya untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Teori latihan adalah salah satu ilmu pengetahuannya, pada teori latihan dikatakan bahwa latihan harus memiliki prinsip variasi, yang dimaksudkan untuk menghilangkan rasa kejenuhan para atlet maupun siswa bentuk latihan yang monoton.

Bulutangkis merupakan permainan yang sangat kompleks. Sehingga pemain yang hebat sangat memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik agar mampu menghasilkan prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang dominan

untuk mewujudkan permainan yang sangat bagus, baik itu faktor fisik, teknik, taktik maupun faktor mental yang sudah di katakan di atas. Faktor fisik salah satu yang sangat dominan dalam permainan bulutangkis sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik seorang pemain. Namun hal ini bertentangan dengan apa yang ada, banyak pelatih dan juga pemain yang kurang memperhatikan latihan fisik, hanya mengutamakan latihan teknik dan taktik saja. Banyak orang beranggapan bahwa latihan fisik hanya membuat lelah dan membosankan, sehingga para pemain bulutangkis rata-rata lemah dalam fisik, kurang agresif, dan kurang lincah.

Dalam ilmu olahraga khususnya aspek biomotorik terdapat beberapa komponen fisik yang akan menunjang penampilan atlet. Adapun komponen fisik yang diperlukan oleh atlet bulutangkis yaitu daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuration*) keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah, permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu melawan satu atau dua melawan dua. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di

daerah permainan sendiri. Pemain harus memiliki faktor kelincihan yang baik agar dapat menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks untuk menjangkau shuttlecock agar memperoleh pukulan yang baik dan akurat. Dengan demikian faktor kelincihan sangat penting dalam permainan bulutangkis agar dapat menjangkau pukulan yang baik dan akurat.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran yang diadakan oleh sekolah. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah penyaluran bakat dan prestasi peserta didik. Kegiatan diluar jam pelajaran ini dapat mengurangi waktu peserta didik untuk melakukan hal-hal negative. Adapun ekstrakurikuler yang diadakan di SMAN 91 Jakarta Timur, sebagai berikut: futsal, voli, basket, bulutangkis, taekwondo dll.

Kebugaran jasmani memiliki dampak yang signifikan dalam permainan bulutangkis. Bulutangkis merupakan permainan yang penuh dengan misteri, misteri dalam hal ini mencakup tantang gerak optimal. Banyak siswa/atlit memiliki gerak optimal yang baik tetapi tidak efektif dan efisien dalam berbulutangkis. Gerak optimal saja tidak menjamin seseorang bisa bermain bulutangkis, banyak unsur yang harus dimengerti dan dipenuhi. unsur itu berupa kelenturan, keseimbangan, kekuatan, ketepatan, kelincihan, daya tahan, koodinasi, kecepatan dan reaksi. Komponen yang disebutkan merupakan hal yang wajib dimiliki seseorang dalam berbulutangkis, jika hanya salah satu saja terpenuhi maka terjadi ketidakseimbangan dalam berbulutangkis. Unsur tersebut tidak hanya berdampak dalam berbulutangkis

dikehidupan nyata dan sehari-hari unsur itu dapat membantu kinerja tubuh manusia. Melihat pentingnya peran kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari maka perlu adanya penelitian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Butangkis SMAN 91 Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apa saja penyebab siswa-siswi malas melakukan olahraga ?
2. Apakah waktu yang disediakan sekolah untuk berolahraga sudah cukup ?
3. Apakah kegiatan diluar sekolah mempengaruhi kegiatan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga ?
4. Bagaimana tingkat kebugaran siswa SMAN 91 Jakarta Timur ?
5. Apakah latihan bulutangkis dapat meningkatkan kebugaran jasmani ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 91 Jakarta, di tinjau dari variabel kebugaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi di ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 91 Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini sebagai bahan masukan dan bacaan semua pihak. Terkhususnya sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan sumber bacaan tentang pentingnya peran kebugaran jasmani dalam peningkatan prestasi akademik dan non akademik.

2. Manfaat Praktisi :

A. Bagi Guru Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Guru Olahraga mengenai peranan kebugaran jasmani dalam proses Belajar dan berolahraga. Dengan demikian Guru olahraga dapat menerapkan pembelajaran dan Latihan yang tepat.

Supaya tingkat kebugaran jasmani siswa semakin baik. Sehingga prestasi akademik dan non akademik siswa semakin meningkat

B. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa/siswi SMAN 91 Jakarta, mengenai pentingnya peran kebugaran jasmani dalam proses peningkatan prestasi akademik dan non akademik.

