

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto, (2011) menyatakan latihan merupakan suatu proses dperubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu progam latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh. Menurut Sukadiyanto Sukadiyanto, (2011) latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *excercises*, dan *traing*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Aktivitas fisik atau latihan yang direncanakan memiliki manfaat yang signifikan terhadap kesehatan, fisik, mental dan aspek sosial Sukadiyanto (Sukadiyanto, 2011). Menurut Sukadiyanto, (2011), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut Harsono, (1998) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu

proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar. Maka dari itu latihan adalah salah satu komponen yang penting dalam suatu proses untuk mendapatkan perbedaan dan peningkatan kualitas seseorang. Latihan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran tubuh. Kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa lelah berlebihan. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, termasuk kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kesehatan jantung.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya

tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Ahmad et al., 2019). Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Membiasakan olahraga sangat membantu meningkatkan kebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyasa & Efendi, 2024).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2006). Sedangkan menurut Direktorat Jendral olahraga dari pemuda dalam seminar tanggal 16 – 20 – Maret 1971 di Jakarta bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Sanjaya, (1993) Kebugaran Jasmani atau dalam bahasa inggrisnya physical fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Menurut (Irianto, 2015) Kebugaran fisik (physical fitness) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-

hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung aktivitas fisik dan kesehatan seseorang, terutama bagi siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani adalah daya tahan dan kekuatan otot. Dalam konteks ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok, latihan yang dilakukan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bela diri, tetapi juga untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani, khususnya daya tahan dan kekuatan agar disekolah siswa dapat fokus dan bugar secara fisik dan rohani.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah penting di sekolah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik di luar bidang akademik dan di luar jam pelajaran utama. Melalui kegiatan ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan dan minatnya, sehingga dapat membantu membentuk karakter dan kepribadian secara utuh.

Ekstrakurikuler sangat penting karena tidak semua pengalaman belajar dan pengembangan diri dapat difasilitasi dalam kurikulum intrakurikuler. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi pelengkap dan perluasan dari proses pembelajaran formal, serta menjadi nilai tambah dalam penilaian siswa di sekolah. Selain itu, ekstrakurikuler juga berperan sebagai sarana pembinaan dan pengembangan bakat

di berbagai bidang seperti olahraga, seni, kepemimpinan, dan keterampilan lainnya, yang pada akhirnya mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Dengan pengelolaan yang baik dan terorganisir, ekstrakurikuler dapat melibatkan sebanyak mungkin siswa, memberikan pengalaman berharga di luar kelas, serta mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa depan baik secara akademik maupun non-akademik.

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. *Taekwondo* terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, *Taekwondo* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo sebagai olahraga bela diri memerlukan kombinasi berbagai aspek kebugaran fisik, termasuk daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Latihan yang terstruktur dan rutin dalam ekstrakurikuler *Taekwondo* dapat memberikan manfaat bagi siswa, terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Latihan daya tahan seperti lari, skipping, dan latihan aerobik berperan penting dalam meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, sementara latihan kekuatan seperti push-up, sit-up, dan squat dapat meningkatkan kekuatan otot yang mendukung performa dalam *Taekwondo*.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi

kebugaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki oleh siswa, terutama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti *Taekwondo*, karena langsung berhubungan dengan kemampuan fisik dan kesehatan yang mendukung prestasi serta kesejahteraan. Namun, kenyataannya tingkat kebugaran jasmani pada siswa saat ini masih kurang optimal akibat berkurangnya aktivitas fisik yang cukup, disamping pola hidup modern yang cenderung lebih banyak duduk dan kurang gerak. Hal ini dapat berdampak negatif pada kemampuan fisik siswa dalam menjalankan tugas belajar dan aktivitas sehari-hari, sehingga diperlukan upaya pemantauan dan evaluasi kebugaran jasmani secara berkala.

Penelitian ini melakukan survei kebugaran jasmani dengan menggunakan tiga tes utama, yaitu lari 12 menit, *push up*, dan *sit up*, yang mewakili aspek daya tahan kardiovaskular serta kekuatan dan daya tahan otot. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok, sebagai dasar untuk peningkatan program pembinaan fisik dan pengembangan aktivitas olahraga di sekolah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini. Identifikasi masalah dalam penelitian ini hanya membahas Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan penelitian diatas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok?

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 31 Depok

1.5 Manfaat Penelitian

1.) Manfaat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMPN 31 Depok, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi tingkat kebugaran jasmani siswa.

2.) Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah.
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa
- c. Bagi siswa, agar siswa dapat mengetahui setiap kekurangan dalam kebugaran jasmani dan dapat melakukan evaluasi mandiri.

Intelligentia - Dignitas