

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam macam, salah satunya kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh sederhana dapat dilihat adalah jika fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Dengan demikian kegiatan siswa SMA Negeri 1 Limboto tidak cukup dengan penguasaan tertentu saja, akan tetapi harus mengikuti aktivitas jasmani yang sesuai tuntutan kebutuhan siswa tersebut. Aktivitas tersebut sangat

membutuhkan dukungan fisik yang baik. Hal ini dikarenakan dalam mengikuti pembelajaran selama 6 semester, siswa akan berhadapan dengan aktivitas yang mengutamakan fisik. Kegiatan fisik semester satu sampai semester enam adalah aktivitas di sekolah dilakukan dengan berbagai aktivitas jasmani atau kegiatan fisik dari setiap individu guna kelancaran proses belajar mengajar setiap hari.

Dengan demikian prosedur Bleep tes menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang juga tinggi seperti misalnya bulutangkis, tenis atau bola voli, dengan sendirinya memerlukan latihan peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dalam jangka waktu yang tersedia. Kedua bentuk latihan tersebut, terutama latihan fisik akan menyebabkan terjadinya kelelahan. Kelelahan sebagaimana telah diketahui akan mempengaruhi penampilan, khususnya menurunnya penampilan ketrampilan teknik.

Ketrampilan teknik yang dimaksud disini ialah ketrampilan melakukan gerakan-gerakan dari lambat dan cepat. Gerak keterampilan yang paling sederhana sampai gerak ketrampilan yang tersulit, termasuk kelincahan dan kecepatan yang menjadi ciri berlari bleep tes. Dengan demikian maka ketrampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditunjukkan untuk dapat menampilkan mutu tinggi bleep tes. Oleh karena itu ketrampilan teknik mutu tinggi merupakan kemampuan gerak yang sangat spesifik yang menjadi ciri bleep tes.

Ciri dasar ketrampilan teknik mutu tinggi ialah ketepatan dan kecermatan gerakan dan / atau hasil gerakan. Contohnya: ketepatan dan kecermatan gerakan lari pada bleep tes senam, misalnya pada gerakan lari lambat yang harus tepat pada saat lari cepat pada bulutangkis. Dengan demikian maka ketrampilan teknik mutu tinggi ditinjau dari sudut ilmu faal tiada lain ialah kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf dan otot (neuro-muskular) tingkat lanjut yang telah mencapai bentuk reflex bersyarat, sehingga menghasilkan gerakan yang sangat ekonomis dan efisien oleh karena hanya akan melibatkan sejumlah satuan otot-saraf yang memang benar-benar diperlukan untuk gerakan itu, pada saat, dalam takaran dan lama-waktu kontraksi yang sangat tepat. Gerakan-gerakan reflex bersyarat demikian harus dikembangkan untuk sebanyak mungkin macam gerakan yang diperlukan pada siswa.

Sma negeri 1 limboto sebagai salah satu lembaga pendidikan yang menjunjung tinggi sebuah aktifitas keolahragaan, antara lain yaitu kebugaran fisik, sma negeri 1 limboto mempunyai keunikan tersendiri dalam upaya menjaga kesehatan jasmani para siswa, yakni melalui program pembinaan kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai analisis tingkat kebugaran fisik siswa kelas xi sma negeri 1 limboto kabupaten gorontalo.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka peneliti mengidentifikasi masalah yaitu Tingkat Kebugaran Fisik Siswa Kelas XI SMA N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo.

1.3. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Fisik Siswa Kelas XI SMA N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah *untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa kelas XI SMA N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo.*

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

A. Secara Teoritis

1. Bagi Siswa

Dengan hasil penelitian ini memperoleh pengetahuan yang baru untuk dapat dijadikan suatu pembelajaran agar lebih mengembangkan kebugaran fisik yang dimiliki oleh siswa.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan guru tentang bagaimana kebugaran fisik yang dimiliki oleh

siswanya untuk bisa dikembangkan dan dimanfaatkan dengan baik dalam proses belajar mengajar.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini merupakan suatu motivasi untuk dapat membangun dan mengembangkan kebugaran fisik siswa dalam kegiatan proses belajar mengajar kelas XI SMA N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo.

4. Bagi Peneliti

Hasil peneliti ini peneliti dapat mengetahui kategori kebugaran fisik yang baik, guna kelancaran kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dan siswa.

B. Secara Praktis

1. Bagi Siswa

Dapat mengetahui kebugaran fisik yang dimiliki, sehingga dijadikan patokan untuk menambah latihan fisik agar lebih meningkat dan menjadi lebih baik.

2. Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa dengan cara memberikan latihan melalui pembelajaran maupun diluar pembelajaran.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini mendorong sekolah untuk memberikan kesempatan kepada siswanya untuk mengembangkan bakatnya dengan kebugaran fisik yang dimiliki khususnya dibidang pendidikan jasmani dan olahraga.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menjadi pengalaman dan pembelajaran buat peneliti, sebagai calon guru dan pelatih sekaligus untuk penelitian lebih lanjut.