

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas.

Pertandingan bola voli sangat populer diseluruh kalangan masyarakat maupun pelajar, bahkan merupakan pertandingan yang tak kalah populernya dengan

sepak bola dan lain-lain. Permainan bola volly selalu di pertandingkan dimana saja baik di gelanggang olahraga masyarakat maupun di lapangan sekolah khusus siswa.

Dalam bermain volly kebugaran tubuh sangat diperlukan, karena dengan tubuh yang bugar maka permainan akan sangat terkontrol dengan baik dan dapat meraih prestasi. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas saat bermain volly.

Dengan merupakan olahraga yang bergengsi untuk dipertandingkan, salah satu sekolah yang ada di Bolaang Uki juga sering berpartisipasi aktif didalamnya. Diawali dengan latihan rutin disekolah yang dilakukan setiap sore. Namun latihan yang dilakukan setiap sore belum bisa mencapai hasil yang maksimal saat bertanding, karena masih terdapat kekurangan pada siswa SMP Negeri 1 Bolaang Uki. Salah satunya adalah disebabkan kurang bergairahnya siswa pada saat bertanding, yang disebabkan oleh kurang bugarnya tubuh para siswa ini.

Menurut hasil observasi peneliti setelah dilakukan pamantauan saat bertanding, maka akan dihitung atau akan di tes **status kebugaran siswa kelas VII pada olahraga bola volly di SMP Negeri 1 Bolaang Uki.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Prestasi yang diperoleh SMP Negeri 1 Bolaang Uki dalam olahraga bola volly masih belum maksimal, hal tersebut dapat diindikasikan para peserta belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik.
- b. Intensitas latihan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bolaang Uki masih kurang.
- c. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola volly SMP Negeri 1 Bolaang Uki.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan :Status Kebugaran siswa kelas VII dalam olahraga Bola Volly di SMP Negeri 1 Bolaang Uki

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu :“ Untuk mengetahui status kebugaran siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bolaang Uki”.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah :

- a. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu dapat meningkatkan prestasi siswa dalam berperan aktif dipertandingan bola volly yang selalu diakui.

- b. Manfaat teoretis dalam penelitian ini yaitu dapat bertambahnya pengetahuan bagi pelatih bola volly dalam meningkatkan prestasi olahraga.

Maka oleh karena itu, untuk membuktikan pernyataan diatas penulis dapat melakukan penelitian dengan judul ”Status kebugaran siswa kelas VII pada olahraga bola volly SMP Negeri 1 Bolaang Uki”.