

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman, maka pengetahuan dan kesadaran masyarakat Indonesia akan pentingnya olahraga pun mulai meningkat. Perkembangan di dunia olahraga bisa di lihat dengan semakin banyaknya bermunculan pusat-pusat kebugaran maupun perkumpulan-perkumpulan olahraga di Indonesia. Masyarakat harus memiliki perhatian dan mengambil peranan dalam bidang olahraga. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 mengenai sistem keolahragaan Nasional di Pasal 4 di mana keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Ruang lingkup olahraga sendiri terdiri atas 3 yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi ini di lakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, salah satu tujuan olahraga rekreasi adalah untuk memperoleh kebugaran jasmani, bisa dipahami bahwa olahraga tidak hanya mengacu kepada kepentingan nilai dan prestasi, tetapi juga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu yang senggang maupun mengatasi beban kerja tambahan. Semakin tinggi tingkat kesehatan seseorang, maka kebugaran jasmaninya pun akan semakin baik. Pada dasarnya, kebugaran berhubungan dengan kemampuan individu untuk bekerja secara efektif, dapat menikmati waktu luang, menjadi sehat dan kebal terhadap penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik (penyakit hipokinetik), dan mampu menghadapi situasi darurat. Kebugaran jasmani dapat diklarifikasikan ke dalam dua kelompok yang berkontribusi terhadap kualitas hidup seseorang, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Apabila seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah lulus untuk menjadi angkatan dan sekolah kedinasan, dan seorang paskibraka. Menurut peraturan menteri pemuda

dan olahraga republik Indonesia nomor 317 tahun 2015 salah satu tes wajib jika peserta ingin lolos menjadi seorang paskibraka (Pasukan pengibar bendera pusaka tingkat pusat) harus melewati tahap seleksi kebugaran, pada umumnya orang-orang yang kebanyakan menjadi seorang paskibraka berasal dari sekolah menengah atas yang telah mengikuti ekstrakurikuler paskibra.

Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) adalah salah satu ekstrakurikuler yang cukup terkenal di tingkat sekolah. Tugas peserta ekstrakurikuler paskibra tak hanya berlatih baris-berbaris saja. Tugas utama dari ekstrakurikuler paskibra adalah mengibarkan bendera pusaka setiap upacara bendera berlangsung. Peserta ekstrakurikuler paskibra tidak hanya dituntut untuk menjadi seorang yang disiplin tetapi juga dituntut untuk menguatkan fisik ketika melakukan latihan terus-menerus, paskibra merupakan pasukan pengibar bendera pusaka tingkat sekolah, apabila peserta lolos tahap seleksi untuk menjadi seorang paskibraka maka akan melakukan pengibaran bendera pusaka di tingkat pusat, namun untuk menjadi paskibraka harus melewati berbagai seleksi, salah satunya adalah tes kebugaran, dengan adanya tes ini maka peserta ekstrakurikuler paskibra yang duduk di bangku menengah atas harus berlatih terus-menerus untuk menjaga kebugaran jasmaninya, agar bisa lolos mengikuti seleksi paskibraka. Pada umumnya fokus utama peserta ekstrakurikuler paskibra adalah mengibarkan Bendera Pusaka Merah Putih. Untuk menyelesaikan tugas tersebut maka peserta ekstrakurikuler paskibra harus memiliki kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang baik.

SMA Negeri 1 Munte merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler yang beragam salah satunya adalah paskibra. Kegiatan paskibra masih aktif hingga saat ini. Salah satu upaya dari pihak sekolah SMA Negeri 1 Munte untuk menjaga kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler paskibra adalah dengan memberikan jadwal latihan yang diadakan seminggu sekali di sekolah, di luar itu juga pihak sekolah mengadakan kegiatan pendidikan jasmani (penjas) setiap seminggu sekali untuk masing-masing kelas. Jadi jika di lihat total jumlah pelaksanaan aktivitas olahraga dalam seminggu totalnya 2 kali bagi peserta ekstrakurikuler paskibra. Setiap tahunnya ada beberapa peserta ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 1 Munte yang lulus ke paskibraka tingkat Kabupaten. Bisa dilihat bahwa aktivitas olahraga di SMA Negeri 1 Munte tergolong baik jika dilihat dari jadwal latihannya. Akan tetapi pada kenyataannya guru di SMA Negeri 1 Munte belum pernah mengukur tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 1 Munte.

Pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh guru, pelatih, dan peserta ekstrakurikuler paskibra, sehingga akan terdeteksi jika terdapat kelainan yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 1 Munte. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler paskibra, maka akan semakin bagus daya tahan tubuhnya ketika melaksanakan kegiatan latihan dan kegiatan pengibaran bendera dan semakin besar peluang untuk lolos seleksi ke paskibraka tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional. Dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diketahui identifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022 apakah tergolong baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali.
2. Pentingnya pemahaman peserta ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 1 Munte mengenai kebugaran jasmani dan fungsinya bagi tubuh.
3. Pentingnya peserta ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 1 Munte memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik selain membuat tubuh sehat dan kuat, juga dapat tampil lebih maksimal dalam melaksanakan pengibaran Bendera Pusaka dan berpeluang lebih besar menuju Paskibraka tingkat kabupaten dan nasional.

C. Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah memfokuskan penelitian pada “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk “Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi tingkat keberhasilan dalam kegiatan olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler paskibra di SMA Negeri 1 Munte.
2. Bagi sekolah, agar sekolah lebih mudah dalam mempertimbangkan pengaturan jadwal kegiatan olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler paskibra di SMA Negeri 1 Munte agar kebugaran tubuh siswa tetap terjaga.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki dan diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan kegiatan olahraga kebugaran jasmani, tidak lain manfaatnya agar peserta ekstrakurikuler memiliki tubuh yang sehat, dan kemudian bisa melakukan aktivitas yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan .
4. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan hasil penelitian ini dapat digunakan peneliti sebagai referensi untuk mengajar di sekolah nantinya.

