

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi). Suharjana (2013 hlm.9) juga mengungkapkan bahwa olahraga mempunyai banyak manfaat antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, membuat orang tahan terhadap stress, menambah rasa percaya diri, memiliki banyak kolega, menjalin komunikasi dengan orang lain, berkerjasama dan mampu menghargai orang lain.

Ada banyak sekali manfaat dalam olahraga, maka dalam mewujudkannya diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani menurut Kosasih (1985 hlm.10) ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya. Salah Satu yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani yakni pada setiap individu atlet harus menguasai teknik, mental, dan motivasi dari pelatih maupun lingkungan sekitar. baik intrinsik, ekstrinsik dan komponen biomotorik lainnya (Wardoyo, 2017).

Kebugaran jasmani merupakan hal yang fundamental bagi atlet drumband baik dalam berlatih maupun berkompetisi, Melalui latihan yang terprogram, kebugaran jasmani pemain drumband akan meningkat. Suharjana (2013 hlm. 7) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu

kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas atau kelenturan dan komposisi tubuh, kemudian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Salah Satu faktor terpenting pada kebugaran jasmani yakni pada faktor internal, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari bakat yang ada pada setiap individu (Maliki et al., 2017).

Berbagai unsur-unsur kebugaran jasmani tentunya memiliki peranan penting antara lain, kekuatan (*strenght*) adalah kondisi tubuh yang mampu menggunakan otot saat dibebankan untuk menjalankan suatu aktivitas, daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang menggunakan organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan lainnya secara efektif dalam melakukan aktivitas daya otot secara maksimal dalam waktu yang singkat-singkatnya, hal ini berhubungan dengan sistem anaerobik dalam pemenuhan kebutuhan energi. kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan irasional dalam waktu sesingkat-singkatnya, kelenturan (*fleksibility*) mempunyai hubungan dengan efektivitas tubuh dalam menyesuaikan diri pada gerakan atau aktivitas yang mengandalkan kelenturan tubuh, kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan posisi tubuh, koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh yang berbeda dalam satu gerakan yang efektif, keseimbangan (akurasi) adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan sesuai dengan sasaran, reaksi adalah kemampuan untuk menanggapi rangsangan yang diberikan orang lain (Suratman, 2017).

Salah satu kegiatan yang memerlukan kebugaran jasmani yang baik yaitu cabang olahraga drumband, hal ini karena banyaknya jenis mata lomba drumband yang memiliki kebutuhan fisik yang beragam sesuai dengan nomor lomba. Tuntutan fisik drumband adalah alasan lain mengapa drumband dapat dianggap sebagai olahraga. Sebagian besar tim drumband berlatih setiap hari hingga mengadakan band camp (pemusatan latihan tambahan) sampai satu minggu. Latihan-latihan ini terdiri dari latihan musik dan menjalankan set penampilan koreografi. Sambil

menjalankan set-set ini, band ini juga memainkan instrumen mereka yang tidak hanya melelahkan secara fisik tetapi juga dapat membuat atlet sulit bernapas. Ini bisa sangat melelahkan bagi orang yang memainkan alat musik berat seperti baritone (alat musik tiup) atau sousaphone yang harus memainkan berkeliling lapangan selama berjam-jam. Menurut Achmadhan (2014 hlm. 37) drumband dapat didefinisikan sebagai bentuk permainan musik dan olahraga yang terdiri dari beberapa orang personil untuk mengiringi langkah dalam berbaris, atau dengan kata lain berbaris sambil bermain musik. Sesuai dengan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa drumband merupakan bagian dari salah satu cabang olahraga. Hal ini dikarenakan dalam permainan drumband membutuhkan kecepatan dan daya tahan dalam bergerak.

Berdasarkan SK. Nomor 02 Tahun 2013 tentang Peraturan dan Petunjuk Pelaksanaan Lomba Drum Corps – Satuan Kecil, Lomba Baris- Berbaris (LBB) adalah lomba beregu berbaris dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. area tempat lomba baris-berbaris atau tapak lomba dilaksanakan di lapangan basket atau lapangan terbuka dengan ukuran panjang 25 meter dan lebar 15 meter. Kemudian, Lomba Ketahanan dan Ketepatan Berbaris (LKKB) adalah lomba beregu berbaris dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. lintasan yang digunakan dalam LKKB adalah lintasan yang mempunyai jarak minimal enam kilometer untuk regu putri, dan minimal delapan kilometer untuk regu putra dan campuran. Lomba Berbaris Jarak Pendek (LBJP) lomba beregu berbaris dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. arena yang digunakan dalam LBJP adalah lintasan atletik yang kelilingnya 400 meter. Sedangkan untuk Lomba Unjuk Gelar (LUG) atau display adalah lomba beregu pagelaran dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. Area atau tapak lomba yang digunakan adalah lapangan basket atau lapangan terbuka dengan ukuran panjang 25meter dan lebar 15meter.

Level atau tingkatan tertinggi dalam olahraga prestasi cabang drumband yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) yang sudah terselenggara sebanyak tiga kali yaitu pada tahun pertama Eksibisi 2004 di Palembang, 2008 PON Kalimantan Timur

dan PON Jawa Barat 2016. Tahun 2018 merupakan tahun pertama bagi tim drumband Kota Bekasi dalam mengikuti Pekan Olahraga Provinsi dengan nama lain Gita Swara Candrabhaga (GSC Corps). Ditahun 2022 Kota Bekasi berhasil meraih medali perunggu, medali perak diraih oleh Kota Bogor dan medali emas diraih oleh Kota Bandung. kebugaran jasmani merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet drumband di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga Rudiyanto (2012 hlm. 27).

selain kemampuan bermain musik Atlet drumband di Kota Bekasi membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. oleh karena itu, dalam rangka persiapan menuju pekan olahraga provinsi Jawa Barat 2022 di Kota Bandung dan Kabupaten Bandung Barat, pemain drumband harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik agar mampu melakukan serangkaian latihan dan kompetisi yang cukup panjang dengan optimal.

Persiapan yang dilakukan cabang olahraga drumband Kota Bekasi kurang lebih dua tahun dengan durasi latihan empat kali dalam satu minggu, yang dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Hari Selasa, Kamis dan Sabtu latihan mulai dari pukul 15.30- 20.00 WIB. Untuk hari Minggu latihan mulai dari jam 07.00-15.00 WIB rata-rata durasi waktu berlatih dalam sehari kurang lebih empat sampai delapan jam. Untuk latihan sesi pertama dilaksanakan dengan program berupa latihan fisik yang meliputi pemanasan hingga latihan-latihan yang dibutuhkan untuk beberapa mata lomba. Latihan untuk sesi kedua yang dilaksanakan setelah program fisik digunakan untuk latihan *Drill* (berjalan), *body movement*, baris-berbaris yang dipersiapkan untuk lomba baris-berbaris (LBB) dan lomba unjuk gelar (LUG) dimana postur dan sikap dalam berbaris, bermain musik, serta display dalam bergerak dari satu titik ketitik yang lain sangat dibutuhkan konsentrasi dan fisik yang kuat untuk mengkombinasikan latihan secara keseluruhan. Kebutuhan akan fisik yang kuat tersebut adalah salah satu faktor dari kebugaran jasmani dimana hal tersebut sangat dibutuhkan untuk menunjang proses latihan. Faktor lain sebagai penunjang kebugaran jasmani menurut Suharyana (2013 hlm. 118) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal atau dalam diri

seseorang berupa, keturunan atau genetik, jenis kelamin, usia. Sedangkan faktor eksternal atau dari luar seseorang adalah faktor latihan fisik atau olahraga, pola makan dan waktu istirahat.

Dari pengamatan tersebut dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponennya terutama daya tahan atlet drumband. Peningkatan daya tahan dalam berbaris dan bermain musik dapat terjadi dengan latihan. Melalui latihan yang teratur dan disiplin pada setiap komponennya kemampuan fisik dapat meningkat. Untuk menentukan program latihan dibutuhkan data spesifik awal mengenai kondisi atlet. Oleh karena itu dibutuhkan tes yang dapat dijadikan acuan dan daya kontrol pelatih dalam membuat program latihan.

Dengan adanya persiapan dan pengetahuan pelatih akan kebugaran jasmani atlet, maka prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan dapat terwujud. Selain itu harapan pelaksanaan penelitian ini pelatih dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani atlet, karena penelitian ini menyajikan deskripsi tingkat kebugaran jasmani atlet drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung tahun 2022 berdasarkan raihan prestasi maksimal yang didapat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan kedepannya dalam merancang program latihan dan pantauan tentang tingkatan kebugaran jasmani setiap atlet. Berkaitan dengan penjelasan diatas, bahwa penting untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang atlet karena kebugaran jasmani merupakan hal yang fundamental bagi atlet. Melalui penelitian deskripsi tingkat kebugaran jasmani diharapkan dapat mengetahui kebugaran jasmani atlet drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung sehingga atlet dan pelatih khususnya tim drumband Kota Bekasi mampu bekerja sama untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet dalam bermain musik dan berbaris dengan lebih maksimal. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menentukan judul “Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung Pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat Tahun 2022” sebagai bahan penelitian.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, maka permasalahan yang terkait tingkat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui perbandingan tingkat kebugaran Jasmani Atlet Drumband Kota Bekasi dengan Atlet Drumband Kota Bandung Pada Pekan olahraga provinsi Jawa Barat tahun 2022.

2. atlet Drumband kota bekasi memiliki kondisi fisik yang tidak merata.
3. Adanya perbedaan aktivitas yang dilakukan atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, penulis menjelaskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung ?
2. Bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani kota bekasi dan kota bandung pada pekan olahraga provinsi Jawa Barat tahun 2022

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet Drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani kota bekasi dan kota bandung pada pekan olahraga provinsi Jawa Barat Tahun 2022.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu sebagai berikut:

#### **1.5.1 Secara Teoritis**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan mengenai tingkat kebugaran jasmani atlet Drumband Kota Bekasi dan kota Bandung.

#### **1.5.2 Secara Praktis**

1. Bagi Unit drumband. Menambah informasi dan referensi bagi Unit Drumband Kota Bekasi tentang kebugaran jasmani pemainnya.
2. Bagi pelatih. Memberikan sumbangan informasi bagi pelatih khususnya tim drumband Kota Bekasi dalam mengevaluasi hasil pengukuran Kebugaran Jasmani atlet drumband.

3. Bagi Atlet. Memberikan sumbangan bagi atlet dalam upaya meningkatkan pemahaman dalam berlatih dikemudian hari dengan memperhatikan informasi dan memahami permasalahan yang dihadapi.

## **1.6 Batasan Penelitian**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Permasalahan mengenai kebugaran jasmani atlet tim drumband sangatlah kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi untuk mengetahui dan menyajikan data Tingkat kebugaran jasmani atlet drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung pada pekan olahraga provinsi Jawa Barat tahun 2022 sebagai acuan dan evaluasi bagi tim drumband Kota Bekasi. Untuk itu penulis memperoleh gambaran yang jelas apabila penelitian dianggap selesai dan berakhir. Adapun pembatasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

### **1.6.1 Batasan Konseptual**

Deskripsi Tingkat kebugaran jasmani atlet drumband dan membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara Kota Bekasi dan Kota Bandung pada pekan olahraga provinsi Jawa Barat tahun 2022.

### **1.6.2 Batasan Populasi**

Populasi atlet drumband adalah seluruh atlet drumband yang tergabung dalam tim Kota Bekasi dan Kota Bandung.

Sampel atlet drumband yaitu jumlah total atlet drumband dari keseluruhan yang di teliti pada masing masing daerah dari Kota Bekasi dan Kota Bandung.

## **1.7 Struktur Organisasi**

Berikut penulis memaparkan struktur organisasi dalam penyusunan skripsi ini. Dalam struktur organisasi ini penulis akan menyampaikan urutan dan menjelaskan masing-masing bab:

1. Pada BAB I peneliti memaparkan mengenai pendahuluan dalam penyusunan skripsi ini yaitu: latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi.

2. Pada BAB II peneliti memaparkan mengenai kajian pustaka yaitu: membahas mengenai pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, senam, fungsi kognisi, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III peneliti memaparkan mengenai metodologi penelitian tentang komponen yang terdapat dalam metode penelitian yaitu: desain penelitian, lokasi dan subyek penelitian, populasi, sampel dan sampling, instrument penelitian, langkah-langkah penelitian dan analisis data.
4. Pada BAB IV peneliti memaparkan mengenai deskripsi data, uji prasyarat analisis dan pembahasan penemuan.
5. Pada BAB V peneliti memaparkan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi.