

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang yang diajarkan di sekolah, baik itu di sekolah negeri ataupun di sekolah swasta. Dari jenjang taman kanak-kanak sampai sekolah menengah tingkat atas. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang wajib diikuti oleh para siswa, diantaranya siswa Sekolah Menengah Atas. Disamping mata pelajaran yang lainnya, pelajaran ini mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari serta mempunyai peran penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan mental, sosial serta emosional yang selaras, serasi dan seimbang.

Kegiatan pendidikan tidak terlepas dari kurikulum. Kurikulum adalah sebuah komponen penting dalam sebuah sistem pendidikan yang berisi tentang seperangkat rencana dan pengaturan tentang kompetensi yang dibakukan dan cara pencapaiannya disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan daerah. Di dalam ruang lingkup kurikulum penjas terdapat point tentang permainan bola kecil dimana didalamnya meliputi permainan bola kecil dan salah satunya adalah permainan softball.

Permainan softball sekarang sudah menjadi materi wajib pada mata pelajaran penjas di sekolah terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas. Selain dari itu permainan softball juga menjadi salah satu unit kegiatan ekstrakurikuler

yang ada di sekolah. Salah satu tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai pendukung kegiatan intrakurikuler baik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Permainan softball ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan teriakan-teriakan dengan istilah asing. Di Indonesia softball mirip dengan permainan Bola Kasti. Ini menjadi salah satu alasan penulis mengambil ekstrakurikuler softball sebagai variabel independen pada penelitian ini. Kebanyakan siswa sekarang lebih memilih sesuatu hal yang menarik dan gaya, oleh karena itu permainan softball cocok untuk siswa SMA yang ingin sesuatu yang menarik dan gaya.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan dan mutlak untuk dimiliki oleh setiap manusia, seperti yang dikemukakan oleh Giriwijoyo (2007:44) bahwa: "... kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik". Oleh karena itu, kegiatan/aktivitas yang dilakukan haruslah didukung dengan kebugaran jasmani, dan derajat kebugaran jasmani setiap individu bersifat relatif yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan setiap hari.

Dari pemaparan di atas penulis tertarik untuk meneliti kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler softball. Penelitian ini dirasa sangat penting untuk mendapatkan fakta yang menunjukkan apakah ekstrakurikuler softball ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa atau tidak, dan bila terjadi peningkatan seberapa besarkah peningkatannya dan perbedaan peningkatan antara

siswa kelas 1, 2 dan 3. Mengapa penulis memilih ekstrakurikuler softbal, karena pada ekstrakurikuler softball belum ada yang meneliti dari segi kebugaran jasmaninya.

Kesimpulannya penulis tertarik untuk meneliti tentang apakah ada peningkatan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler softball dan seberapa besar peningkatannya.

1.2. Rumusan Masalah

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA yang diakibatkan karena seringnya memanfaatkan waktu luang mereka dengan kegiatan negatif. Beberapa contoh kegiatan negatif yang dilakukan adalah merokok, main *play station*, bertindak kriminal, tidak mentaati peraturan sekolah dan lain-lain.

Dalam upaya mengatasi hal negatif tersebut siswa dan siswi SMAN melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terprogram dan sesuai dengan kebutuhan sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan tidak hanya mampu mengembangkan kemampuan fisik akan tetapi dapat mengembangkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain untuk mengisi waktu luang siswa kegiatan ini menambah pengalaman geraknya serta tidak lepas dari nilai-nilai yang berorientasi pada pendidikan yaitu keterampilan, kemandirian, kerjasama, serta tanggung jawab.

Dalam dunia olahraga banyak sekali macam cabang olahraga. Softball adalah salah satunya. Cabang olahraga permainan ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan

teriakan-teriakan dengan istilah asing. Di Indonesia softball mirip dengan permainan Bola Kasti.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball untuk dapat mengikuti permainan softball dengan baik. teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang tanpa ayunan (*bunting*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*)". Dari masing-masing unsur teknik tersebut harus dikuasai dengan baik untuk dapat bermain dengan baik pada saat bertahan maupun menyerang.

Ada empat macam aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu: 1). latihan fisik, 2). latihan teknik, 3). latihan taktik dan 4). latihan mental. Di samping itu dalam situasi bermain diperlukan keterampilan-keterampilan khusus untuk dapat bermain dengan baik. Bergerak cepat terhadap bola untuk menangkap, melakukan pukulan dan melempar keras diperlukan keterampilan otot-otot yang luas dan menghendaki ketelitian yang besar.

Mengapa permasalahan ini penting untuk dibahas, dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga softball yang diasumsikan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, hal ini disebabkan karena permainan softball merupakan salah satu olahraga permainan yang memerlukan sistem gerak dari komponen kebugaran jasmani baik secara anatomis maupun secara fisiologis. Dalam hal ini penulis mengelompokan subjek penelitian berdasarkan tingkatan kelas dengan tujuan supaya data hasil penelitian lebih spesifik. Bertitik tolak dari rumusan

masalah yang diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 1, 2 dan 3 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler softball dan seberapa besar peningkatannya”.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan oleh penulis di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 1, 2 dan 3 yang mengikuti ekstrakurikuler softball. Serta perbedaan kebugaran jasmani dari tiap kelas.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan gambaran umum di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan:

1. Dapat menjadi masukan bagi sekolah berkenaan dengan pengaruh ekstrakurikuler softball terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Memberi masukan kepada guru khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengembangkan program kegiatan ekstrakurikuler.
3. Sebagai informasi kepada orang tua siswa supaya mengikut sertakan anaknya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya softball dalam upaya mencegah terjadinya kenakalan remaja.

1.5. Pembatasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam penelitian agar masalah yang akan diteliti lebih terarah dan tidak melebar. Selain itu dapat memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidikan tetapi juga dapat menetapkan terlebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya, tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Dalam penelitian ini penulis membatasi permasalahan yang akan dikaji sebagai berikut:

1. Penelitian ini tentang pengaruh ekstrakurikuler softball terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Cimahi yang mengikuti ekstrakurikuler softball. Sedangkan sampel penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler softball yaitu sebanyak 26 orang yang terdiri dari 11 orang siswa kelas 1, 8 orang siswa kelas 2 dan 7 orang siswa kelas 3.
3. Lokasi penelitian di SMAN 2 Cimahi jalan KPAD Sriwijaya IX no.45 Kota Cimahi.

1.6. Penjelasan Istilah

Agar tidak terjadi salah penafsiran yang keliru mengenai persoalan yang muncul dalam penelitian ini, penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah yang menyangkut hal-hal penting yang tertuang dalam skripsi ini sebagai berikut:

1. Ekstrakurikuler menurut Kurikulum 1984 adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar tatap muka dan masih memiliki kaitan yang erat dengan program ini maupun program khusus dalam kurikulum.
2. Kebugaran Jasmani. Menurut Giriwijoyo (2007:44) bahwa adalah “Keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyelesaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”
3. Softball menurut suparlan dkk (2008:7) adalah permainan yang hampir sama dengan permainan baseball yang dimainkan oleh dua tim, diciptakan oleh Mr. George W Hancock di kota Chicago pada tahun 1887.