**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita ditekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan.Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas Aip Syarifuddin bukunya “ olahraga dan kesehatan ” mengemukakan bahwa, Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap. Tindak dan karya yang di beri bentuk. Isi dan arah yang menuju kebulatan kepribadian manusia dengan ciri kemasyarakatan. (Aip Syarifuddin, 1975:45).

Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani berperan membentuk generasi mudah yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan indonesia.

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani (*psycal fitness*). Semua orang melakukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan. Untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya.

1

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kesegaran jasmani yang baik.kesegaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Beberapa ahli penjas yang dikutip oleh Sudarno mengemukakan bahwa :

“Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik / memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntunan sekitarnya.”

Dari pengertian tersebut berarti kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani untuk menunaikan tugas-tugas sehari-hari dan dapat mencapai hasil yang optimal tanpa kelelahan yang berarti.

Adapun berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Faktor pertama adalah makanan dan gizi, makanan dan gizi sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, makanan yang kita makan haruslah seimbang dan banyak mengandung gizi.
2. Faktor kedua adalah tidur dan istirahat. Secara alami orang memerlukan tidur dan istirahat yang cukup sesudah bekerja keras untuk mendapatkan kesegaran jasmani kembali (pemulihan ). Para ahli menyatakan bahwa seseorang itu harus seimbang antara bekerja, makan dan istirahat rekreasi untuk mendapatkan yang harmonis.
3. Faktor ketiga adalah berolahraga secara teratur. Jelas dengan melakukan olahraga latihan jasmani secara teratur akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Misalnya setiap hari anda makan-makanan yang mengandung kalori sekitar 3.500 kalori. Pada saat anda bekerja membutuhkan 3.000 kalori. Setiap hari tanpa latihan olahraga sehingga anda kelebihan sebanyak 500 kalori utuk seharinya maka kelebihan tersebut akan menjadi lemak di tubuh apbila tidak di gunakan. Perlu adanya latihan olahraga secara teratur untuk menghindari kegemukan, sehingga orang terlalu gemuk akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian di atas maka bisa di pastikan dengan latihan olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk memelihara serta meningkatkan kemampuan fisik atau kesegaran jasmani seseorang. Untuk itulah pemerintah membangun/ meningkatkan sarana dan rasarana agar masyarakat senang dan cinta terhadap olahraga agar masyarakat tau akan pentingnya hidup sehat.

SMAN 1 Tellu Siattinge dan SMAN 1 Dua Boccoe Kabupaten Bone merupakan dua SMA favorit yang berada di dua kecamatan di Bone Utaratersebut memiliki banyak persamaan karakter terutama sarana dan prasarana olahraganya dan kondisi sampel yang dimiliki kedua SMA tersebut yang sebagaian besar orang tua siswa bertumpuh pada hasil pertanian, usaha-usaha kecil dan menengah dan pegawai negeri sipil dan swasta. Rata-rata anak di dua kecamatan tersebut berhasil mengenyam pendidikan minimal tamat SMA.

SMAN 1 Tellu Siattinge berjarak 28 km dari pusat kota Watampone melalui poros Kabupaten Wajo. Jumlah kelas pada tahun ajaran 2015/ 2016 yaitu 20 kelas terdiri dari kelas X 7 kelas, kelas XI 7 kelas dan XII 6 kelas. Prasarana olahraga sangat menunjang untuk aktvitas olahraga khususnya sepakbola, disamping itu sebahagian besar siswa sering menggunakan waktu senggangnya mengikuti kegiatan Sepakbola di lapangan To Kaseng yang merupakan milik kecamatan tapi sering di pergunakan oleh siswa dan masyarakat biasa.

SMAN 1 Dua Boccoe merupaka sekolah menengah atas pertama di kecamatan tersebut berjarak 38 km dari pusat kota Watampone sama halnya dengan SMAN 1 Tellussiattingnge, juga melalui poros kabupaten Wajo. Jadi jarak antara kedua sekolah tersebut berjarak kurang lebih 10 km. memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai disamping lapangan sepakbola di area sekolah juga terdapat lapangan bolabasket. Jumlah kelas pada tahun ajaran 2015/ 2016 yaitu 18 kelas terdiri dari kelas X 6 kelas, kelas XI 6 kelas dan XII 6 kelas dengan kapasitas 30 siswa perkelas.

Dari pembahasan diatas penulis tertarik untuk mengadakan peneltian, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “*Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti kegiatan Sepakbola pada SMAN 1 Tellu Siattinge dengan SMAN 1 Dua Boccoe Kabupaten Bone*”. Agar nantinya dapat berguna bagi pihak sekolah sebagai informasi tingkat kesegaran jasmaninya.

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya yaitu:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola pada SMAN 1 Tellu Siattinge.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola pada SMAN 1 Dua Boccoe.
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola pada SMAN 1 Tellu Siattinge dengan SMAN 1 Dua Boccoe Kabupaten Bone.

**C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola pada SMAN 1 Tellu Siattinge.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola pada SMAN 1 Dua Boccoe
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola pada SMAN 1 Tellu Siattinge dengan SMAN 1 Dua Boccoe Kabupaten Bone.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Penulis melatih diri dalam usaha menyatakan serta menyusun buah pikiran secara tertulis dan sistematis dalam mewujutkan suatu karya ilmiah.
2. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memilih dan menerapkan metode mengajar pendidikan jasmani mencapai keberhasilan dalam proses belajar mengajar penjas.
3. Dapat menjadi motivasi bagi siswa-siswi pada tempat penelitian ini dilakukan, sehingga semangat meraka untuk belajar khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani dapat makin meningakat. Dengan timbulnya motivasi yang tinggi untuk belajar bagi siswa-siswi akan mengakibatkan terciptanya generasi-generasi yang cakapa dan terampil yang kelak akan memimpin bangsa kita.
4. Sebagai informasi bagi guru, siswa, atlit dan pelatih agar pentingnya menjaga dan lebih meningkatkan kesegaran jasmani agar tubuh tetap sehat.
5. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lainnya yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.