

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga juga merupakan gerak yang teratur dan terencana dan dilakukan seorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu senggang atau luang dan dilakukan berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena member kepuasan atau kesenangan dengan tujuan rekreasi atau wisata juga merupakan bagian pendifisian olahraga (Ratno & Siahaan, 2018).

Olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu: (1) *Disport* yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain, (2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu, (3) *Sport* yaitu pemuas atau hobi (4) *Desporter* yaitu kata lelah, (5) Olahraga yaitu gerak badan yang menguatkan badan. Olahraga adalah kegiatan untuk mengembangkan fisik dan jasmani supaya badan kuat dan tenaga cukup terlatih menjadi tangkas (Setiyawan M.Or, 2017)

Olaraga dayung merupakan salah satu jenis olahraga yang sasaran utamanya adalah dayung/pedel dan prahu. Olaraga dayung merupakan olahraga yang kompetitif, olahraga ini juga dapat di lakikan secara individu atau secara kelompok atau tim(Galih Bagas Prakoso et al., 2022)

Olahraga ini mempunyai dua induk organisasi yang mempergunakan dayungan sebagai jenis olahraganya yaitu PODSI(paderasi olahraga dayung seluruh Indonesia) dan FAJI(Faderasi arum jeram Indonesia). Perbedaan PODSI dan FAJI ialah podsi memiliki medan tempur dengan air *flet* atau air tenang seperti danau , waduk dan menggunakan prahu yang terbuat dari bahan fiberglas dan karbon. Sedangkan faji memiliki medan tempur berupa sungai dengan arus yang cukup deras dan cukup tertantang , prahu yang di gunakan faji rata- rata menggunakan prahu karet karna tidak hancur saat tertabrak bebatuan. Perbedaan yang sangat mendasar dari PODSI dan FAJI terlihat dari karakteristik prahu, cara mendayung , medan yang ditempuh, dan posisi pendayung didalam prahu.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seluruh komponen kondisi fisik perlu dikembangkan dalam diri seorang atlit. Karna komponen yang satu berhubungan erat dengan komponen lainnya. Seperti yang diketahui , setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda dalam melakukan aktivitas maupun lamanya aktivitas tersebut dilakukan(Nurwansyah Sumarsono, 2017)

Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang memerlukan usaha dalam kehidupan sehari-hari dengan efisien tanpa kelelahan dikenal sebagai kebugaran jasmani (Yasin & Asmara, 2018). Atlet mempunyai kondisi fisik yang baik sesuai dengan usianya, jika atlet tidak mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka ketika atlet itu sedang bertanding dilapangan, performanya tidak akan maksimal dan berdampak buruk pada atlet tersebut. Pengembangan fisik bersama dengan olahraga secara teratur dapat berdampak pada kesehatan seseorang secara keseluruhan secara fisik dan rohani (Michael et al., 2009).

Olahraga dayung sangat penting untuk melatih kekuatan otot lengan dan daya tahan jantung. Tingkat kondisi fisik seorang atlet dapat mempengaruhi daya tahan dan kecepatan saat bertanding (Galih Bagas Prakoso et al., 2022). Tingkat kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet, hal ini juga termasuk pada olahraga dayung di mana olahraga ini sangat menuntut kebugaran yang baik untuk seorang atlet dapat menyelesaikan pertandingannya dengan baik (Yasin & Asmara, 2018). Untuk memaksimalkan prestasi, atlet dayung membutuhkan tingkat kondisi fisik yang lebih baik. Tingkat olahraga yang tinggi dan tingkat kondisi fisik yang cukup untuk bekerja dengan baik dapat menghasilkan peningkatan produktivitas dan daya kerja. Kondisi fisik ini dicapai melalui kombinasi kemampuan bawaan dan latihan teratur. Kebugaran fisik adalah komponen penting dalam pemeliharaan kesehatan, dan tingkat

kesehatan yang lebih baik terkait dengan tingkat kebugaran seseorang (Miftahul, 2021). Untuk mendukung kinerja mereka dalam olahraga daya tahan kekuatan, seorang atlet dayung harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik (Muharam, 2019).

Seorang atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik sesuai dengan usianya, ketika bertanding, kondisi fisik yang buruk akan menghambat kinerja mereka dan berdampak buruk pada kinerja mereka. Sekolah adalah tempat terbaik untuk melatih kebugaran jasmani untuk mencapai kemampuan di segala bidang, termasuk kebugaran fisik. Di SMK Bina Karya Mandiri, ada Ekstrakurikuler Dayung yang bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa. Kegiatan ini mencakup hal-hal berikut: (1) dapat menumbuhkan minat dan bakat siswa (2) menumbuhkan rasa ikatan dan keluarga Keberadaan ekstrakurikuler dayung di SMK Bina Karya Mandiri ternyata memberikan peluang bagi siswa untuk meningkatkan prestasinya, dengan beberapa siswa berhasil meningkatkan nilai mereka (Mahfud et al., 2020). Kondisi fisik siswa sangat penting untuk pendidikan, terutama di sekolah, karena sangat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif dan kemampuan berpikir mereka. Ekstrakurikuler membantu siswa memaksimalkan potensi mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar dan olahraga baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Terkait judul Analisis Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler

Dayung SMK Bina KaryaMandiri, karena menyadari bahwa kondisi fisik khususnya bagi siswa peserta didik ekstrakurikuler sangatlah penting. Mengingat bahwa siswa atau peserta didik ekstrakurikuler harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk melakukan aktivitas yang berat dengan berlatih secara intens dan meraih prestasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta tepat sasaran, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini fokus pada Analisis Tingkat Kondisi Fisik Ekstakurikuer Dayung Smk Bina Karya Mandiri.
- b. Sumber data atau populasi penelitian adalah peserta didik Ekstrakurikuler Dayung SMK Bina Kraya Mandiri.
- c. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana kondisi fisik peserta ekstrakurikuler dayung SMK BinaKarya Mandiri ?“

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler olahraga dayung SMK Bina Karya Mandiri karena telah memenagkan juara umum selama 2 tahun berturut- turut di Lomba Kebut Dayung Pelajar Mahasiswa Umum se-INDONESIA, kategori pelajar yang di selenggarakan oleh mapala tapak giri Unversitas 45 Bekasi setiap tahunnya.

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi bahan masukan serta pertimbangan dan dapat memberikan upayah untuk hasil yang baik. Adapun manfaat yang akan diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat dalam menempuh studi sarjanah di jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas 45 Bekasi.
2. Bagi pelatih, hasil dari penelitian ini di harapkan sebagai masukan serta evaluasi pembina dan pelatih ekstrakurikuler SMK Bina Karya Mandiri.
3. Bagi perserta didik, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada tumbuh kembang saat remaja

E. Definisi Oprasional

Untuk menghindari penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam

judul skripsi ini, penulis menjelaskan istilah yang digunakan dalam judul skripsi ini :

1. Analisis

menurut (Yuliyanto, 2022) analisis merupakan komponen penting dalam memahami sebuah bidang ilmu. Istilah analisis biasanya digunakan saat melakukan penyelidikan ataupun menelaah suatu karangan, penelitian penjelasan, ataupun suatu peristiwa yang terjadi. Menurut (Indonesia Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2022), pengertian analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya.

2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Widiastuti, 2015). Bentuk tes kondisi fisik yang akan diteliti yaitu (1) lari cepat 30 meter, (2) tes situp, (3) tes pull up, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari jarak jauh 2,4 kilo meter, (6) tes berdiri satu kaki, (7) tes duduk melempar bola medicine, (8) tes duduk raih ujung kaki.

3. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar ketentuan kurikulum yang berlaku akan tetapi bersifat pedagogis dan menunjang pendidikan dalam menunjang ketercapaian sekolah (Dahliyana, 2017). Ekstrakurikuler yang akan menjadi sample adalah ekstrakurikuler dayung SMK Bina Karya Mandiri.

4. Olahraga Dayung

Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan, menggunakan perahu di atas air, baik di sungai, danau maupun di laut, tergantung pada jenis perlombaan, jenis perlombaan dan dilakukan dengan disiplin. Lomba mendayung membutuhkan kekuatan, tenaga, keahlian berperahu, baik secara perorangan maupun kelompok (Yusrizal et al., 2015). Olahraga dayung menjadi salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMK Bina Karya Mandiri.