

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga orang mendapatkan, kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja, perkembangan akademik, dan masih banyak lagi manfaat dari kita berolahraga. Disisi lain olahraga semakin diminati banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Berbagai alasan orang untuk menggeluti olahraga, dan ada hanya sebagai olahraga rekreasi, untuk meningkatkan kebugaran jasmani bahkan sampai pada tujuan untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa bahkan menurut Sardjono (1986:27) menyimpulkan bahwa olahraga mempunyai peranan penting dalam mengembangkan nilai-nilai kesosialan

Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkan nya bahwa ada empat dasar yang menjadi tujuan orang melakukan kegiatan olahraga menurut sajoto (1988:17) antara lain :

- 1) Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi
- 2) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan Pendidikan
- 3) Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani
- 4) Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir

