

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara Kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas 2007).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional (Adisasmita, 2002:2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki Kebugaran jasmani,

kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat Kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa Kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana Kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut. (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan Kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup

sehat dan Kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Suherman, 2004).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Majalengka khususnya di SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Futsal.

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh 5 pemain dan dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter (Murhananto 2006: 1). Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu Kebugaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Majalengka perkembangan olahraga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang ada di Majalengka, selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi futsal antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini sudah merambah ke remaja khususnya pelajar SMK. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga futsal merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMK, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa yang antusias yang ikut. Tak terkecuali SMK PUI Cikijing.

Salah satu syarat untuk dapat bermain Futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti controlling (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan Futsal tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan Futsal dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan Futsal salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain Futsal bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain Futsal. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain Futsal selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain Futsal.

Selain penguasaan teknik, kondisi fisik juga sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Kondisi fisik tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, power, koordinasi, daya tahan tubuh dan kondisi fisik lainnya. Kesemua kondisi fisik tersebut berguna ketika seorang pemain sedang bermain. Kondisi fisik yang baik dan ditunjang teknik yang baik akan membuat pemain dapat tampil dengan baik.

Kesemua kondisi fisik dalam tubuh manusia tergabung menjadi satu kesatuan yang dikenal dengan kesegaran jasmani atau physical fitness. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya/kegiatannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apabila mempunyai kesegaran jasmani maka tidak akan menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya.

Permainan futsal, kondisi fisik yang prima sangat penting. Permainan futsal

tidak ada jeda antara bertahan dan menyerang. Pemain futsal dituntut untuk terus bergerak, berlari, menendang bola, dan juga bertukar posisi dengan pemain lain agar strategi penyerangan dan pertahanan dapat terlaksana dengan baik. Komponen tingkat kebugaran jasmani seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan, power otot, kelincahan dan kondisi fisik yang lain sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Gerakan futsal penuh dengan kontak fisik dalam merebut dan mempertahankan bola dari penguasaan pemain lain. Dengan fisik yang baik maka tim tersebut tidak mudah kehilangan fokus dalam permainan.

Guna mengetahui kenyataannya di lapangan, peneliti melakukan observasi pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan ditemukan beberapa permasalahan antara lain sebagai berikut : 1) banyak pemain yang kecepatannya masih lambat ketika bermain futsal. Hal ini mengakibatkan pemain sulit untuk bersaing ketika berlari membawa atau mengejar bola. 2) Banyak siswa yang cepat kelelahan dalam latihan. Hal ini menjadikan pemain meminta istirahat lebih cepat atau kelelahan ketika dilatih fisiknya. 3) Banyak siswa juga kurang disiplin dalam latihan. Hal ini terlihat dari beberapa siswa sering terlambat datang untuk latihan. 4) Terdapat beberapa siswa juga kesulitan dalam melewati penjagaan pemain ketika membawa bola. Hal ini karena siswa sulit menguasai bola sambil bergerak dengan cepat dan lincah. Dari observasi awal tersebut diketahui bahwa fisik siswa anggota ekstrakurikuler futsal masih belum terbentuk dengan baik.

SMK PUI Cikijing merupakan sekolah menengah kejuruan yang terletak di Jalan. Raya Cikijing – Ciamis Km. 02 lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh 31 siswa. Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat Kebugaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMK PUI Cikijing terdapat bola sepak besar 3, bola sepak kecil (bola futsal) sebanyak 5 bola serta cone dan rompi berjumlah 1 set dan gedung indoor untuk melakukan latihan ekstrakurikuler futsal.

Dari 46 siswa yang memilih ekstrakurikuler futsal ini belum diketahui seberapa baik tingkat Kebugaran jasmani yang mereka miliki. Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kebugaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB.

Masalah lain ditemukan bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolok ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai. Masalah lain yang terlihat yaitu sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing mengalami kelelahan setelah latihan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan beresinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler futsal juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik futsal dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan

harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing, sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing. Selain itu, ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing belum memiliki catatan Kebugaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk meneliti **Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024.**

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Bagaimana bentuk kebugaran jasmani yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing?
- 2) Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari masalah penelitian terdapat istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian skripsi ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun istilah yang dimaksud sebagai berikut:

- 1) Menurut Setia Laksana dan Muhtar (2021) Kebugaran Jasmani adalah keadaan umum kesehatan dan kesejahteraan dan, lebih khusus lagi, kemampuan untuk melakukan aspek olahraga, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. kebugaran jasmani pada penelitian adalah untuk meneliti kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing.
- 2) Menurut (Rosita et al. 2019) Mengenai permainan futsal, Futsal merupakan olahraga permainan beregu yang di dalamnya membutuhkan skill ataupun teknik individu, erat kaitannya dengan

kepercayaan diri setiap individu. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Permainan futsal pada penelitian adalah untuk meneliti ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang penulis uraikan di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Mengetahui bentuk kebugaran jasmani yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing.
- 2) Mengetahui Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1) Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan dan sebagai bahan informasi mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024.
- 2) Secara praktis juga diharapkan bermanfaat sebagai masukan terhadap kepala pelatih, pelatih fisik, dan pelatih yang lainnya. Sehingga diharapkan bisa digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan meningkatkan latihan khususnya Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024.