

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang baik, berwawasan luas dan berkualitas. Pendidikan merupakan upaya interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswanya dengan memperhatikan berbagai faktor agar terjadi proses belajar mengajar yang pada akhirnya dapat mengembangkan potensi peserta didik (siswa). Untuk mengembangkan potensi peserta didik, sekolah menyelenggarakan tiga program pendidikan yaitu kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diatur melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 81 a tahun 2013, khususnya pada lampiran III. Butir IV tentang Definisi Operasional Permendikbud no. 81 a tersebut, dijelaskan mengenai arti ekstrakurikuler sebagai berikut, Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum.

Melihat pentingnya pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah, maka perlu dioptimalkan dengan sebaik mungkin. Salah satu ekstrakurikuler yang sangat penting adalah pada cabang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga dapat membuat peserta didik menjadi sehat dan bugar. Kondisi peserta didik yang sehat dan bugar maka akan meningkatkan konsentrasi dalam mengikuti jalannya proses pembelajaran di kelas. Menurut (Fadilah 2016) "Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka dengan tujuan memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan menginternalisasi nilai-

nilai dan norma” (hlm. 3). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) ditetapkan oleh kepala sekolah berdasarkan bakat dan minat siswa. Beberapa contoh kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, misalnya: kesenian (karawitan), olahraga beladiri (karate, tekwondo, perisai diri), futsal, voli, basket dan kegiatan non olahraga seperti OSIS, paskibra, pramuka, PMR. Kebanyakan siswa sekarang menghabiskan waktu senggang untuk bermain *game online*, dan *play station*. Menyebabkan daya tahan kardiovaskulernya tidak terjaga dengan baik. Salah satu ekstrakurikuler yang diminati untuk mengisi di luar jam pelajaran tatap muka dengan tujuan memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat, serta meningkatkan keterampilan dari kalangan para pelajar adalah olahraga futsal karena banyak sekali *event* pertandingan yang digelar dan olahraga yang menyenangkan.

Olahraga futsal salah satu olahraga yang kini tengah digemari oleh kalangan anak muda sampai ke orang tua baik laki-laki maupun perempuan adalah cabang olahraga futsal. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya para remaja hingga dewasa yang bermain futsal di lapangan terbuka baik itu latihan atau hanya bermain biasa untuk menyalurkan hobi mereka atau sekedar mencari keringat dan hiburan untuk melepas rasa lelah setelah seharian bekerja yang mereka tidak dapatkan dimanapun kecuali saat bermain futsal. Olahraga futsal adalah salah satu jenis olahraga yang sangat terkenal di seluruh dunia. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Permainan futsal sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya mudah dilakukan dan tidak membutuhkan lapangan yang cukup luas. Menurut Feri Kurniawan (dalam Nia Lavenia 2020) “futsal adalah salah satu olahraga yang begitu kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus” (hlm. 14). Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Futsal ini merupakan permainan sejenis dengan sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Futsal merupakan

salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi. Oleh karenanya penulis dapat menyimpulkan berdasarkan paparan di atas jadi olahraga futsal ini sangat memerlukan kemampuan fisik yang prima dan memerlukan daya tahan kardiovaskuler yang baik karena futsal termasuk olahraga yang begitu kompleks, serta memerlukan teknik dan taktik khusus.

Tingkat daya tahan kardiovaskuler dalam olahraga futsal ini sangat di perlukan karena dapat mempengaruhi kualitas seorang atlet atau siswa. Menurut (Sukma 2017) “Daya tahan adalah suatu keadaan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam periode waktu yang lama, dan dalam proses penggunaan energi yang aerob” (hlm. 2). Daya tahan fisik yang baik akan membantu seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara terus-menerus tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berarti sehingga mampu memberikan gerakan yang lebih siap serta menampilkan penampilan yang maksimal dan mempunyai gairah hidup yang lebih baik. Menurut Harsono (dalam Indrayana 2012) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut” (hlm. 4). Oleh karena itu daya tahan kardiovaskuler sangat penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari khususnya bagi siswa atau atlet. Daya tahan kardiovaskuler merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas daya tahan kardiovaskuler yang baik dan prima.

Demikian peserta ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya sering kali melupakan kondisi fisik seakan siswa belum mempunyai kesadaran yang lebih tentang pentingnya daya tahan kardiovaskuler yang baik dan prima bagi seorang atlet futsal dan pelatih kurang memperhatikan latihan-latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler siswa atau atlet selama ekstrakurikuler futsal dilaksanakan, selain itu tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa kelas 10 yang mengikuti ekstrakurikuler futsal belum diketahui dan belum terdokumentasi dengan baik.

Apabila peserta ekstrakurikuler futsal tidak memiliki daya tahan yang prima peserta ekstrakurikuler futsal tersebut tidak bisa bermain dalam suatu pertandingan futsal 2 x 20 menit. Selain itu dari segi latihanpun hanya di beri 2 kali latihan dalam seminggunya oleh karena itu kurangnya porsi latihan mengakibatkan peserta ekstrakurikuler futsal kurang begitu baik. Pada tim futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, karena ada beberapa *event* yang diadakan setiap bulan dari mulai Liga Pendidikan Indonesia, Piala *Hydro Coco Cup*, *Pocari Sweat Cup*, *Specs Futsal Cup*, dan banyak *event-event* turnamen futsal yang sangat bergengsi. Berdasarkan observasi awal ditemukan berbagai permasalahan diantaranya : 1) Disaat siswa melakukan latihan fisik pernapasan siswa menjadi tidak stabil sehingga kondisi fisik siswa terasa cepat lelah, 2) Pada saat pertandingan babak ke-2 kondisi fisik siswa menurun baik dari kemampuan bermain maupun bertahan. 3) Siswa tidak dapat berlatih secara maksimal karena rasa lelah yang berlebihan. Kenyataannya jadi pada kegiatan latihan tim futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya sebagian peserta didik tidak mempunyai daya tahan yang baik. Terdapat faktor yang menyebabkan peserta tidak memiliki daya tahan yang baik. Kurangnya pemahaman pelatih dalam meningkatkan dan menjaga daya tahan atlet, tidak adanya variasi latihan yang menyebabkan atlet merasa bosan pada saat melakukan latihan sehingga atlet banyak yang menyepelkan latihan. Pada saat perlakuan permainan futsal terkadang pelatih juga tidak selalu melihat atau lebih fokus terhadap daya tahan atlet tersebut, yang dilihat pada saat perlakuan latihan, pelatih hanya sekedar memberikan materi-materi latihan. Atlet pada saat melakukan latihanpun tidak terarah dan tidak terstruktur yang membuat latihan monoton. Pada dasarnya daya tahan sangat berpengaruh dalam permainan futsal. Karena pemain yang mempunyai daya tahan yang baik mampu melaksanakan tugasnya didalam lapangan hingga akhir pertandingan. Peningkatan daya tahan perlu dilakukan dengan latihan yang maksimal, misalnya dengan latihan senam aerobik, karena senam aerobik merupakan suatu bentuk latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitnes* keseluruhan dari dalam tubuh.

Senam merupakan salah satu bentuk latihan yang menyenangkan, selain menyenangkan, latihan 2 sampai 3 kali dalam 1 minggu cukup menaikkan fungsi kardiovaskuler dan kesehatan serta daya tahan otot, selain itu juga senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan yang paling populer dalam latihan kebugaran jasmani, senam aerobik menyenangkan untuk dilakukan, baik sendirian atau dengan orang lain. Sehingga dapat dilakukan secara spontan atau dengan persiapan, aman, efektif dan menawarkan berbagai macam bentuk koreografi. Menurut (Giriwijoyi 2012) menyatakan bahwa “Olahraga senam aerobik dapat digolongkan menjadi olahraga kesehatan, karena ciri - ciri umum dalam olahraga kesehatan terpenuhi yaitu memiliki ciri atau sifat 5 M (Massal, Mudah, Murah, Meriah, Manfaat dan aman)” (hlm. 2). Kelima macam ciri dari olahraga kesehatan, berdasarkan observasi peneliti dilapangan maka kelima kriteria ciri olahraga kesehatan terlihat juga di senam aerobik. Jenis-jenis senam menurut induk organisasi senam internasional, *Federation Internationale De Gymnastique* (FIG) di Indonesia dibagi menjadi 6 kelompok yaitu artistik *gymnastics* (senam artistik), *sportive rhythmic gymnastic* (senam aerobik sport), *trampoline gymnastics* (senam trampolin) dan *general gymnastics* (senam umum). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan suatu latihan jasmani yang diciptakan secara sengaja, disusun secara sistematis, dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan suatu latihan jasmani yang diciptakan secara sengaja, disusun secara sistematis, dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dengan adanya latihan senam aerobik serta dilakukannya tes untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya, penulis mengharapkan adanya peningkatan prestasi dan kemampuan khususnya dalam komponen kondisi fisik siswa. Berdasarkan pemaparan di atas peneliti bermaksud melakukan upaya dan perlakuan dalam memecahkan persoalan tersebut dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota

Tasikmalaya”. Mengetahui, menganalisis, dan menjawab semua permasalahan sesuai dengan target yang diharapkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakan masalah, yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Apakah terdapat pengaruh secara berarti latihan senam aerobik terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya ?”

1.3 Definisi Oprasional

Untuk menghindari salah tafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini penulis memberikan batasan istilah terhadap istilah yang digunakan adapun istilah-istilah yang dimaksud sebagai berikut :

- 1) Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Sehingga Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya. Menurut Surakhmad (dalam Hanum 2018, hlm. 7) “Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan”. Dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang dapat timbul dari sesuatu, baik itu watak, orang, gejala, benda, motivasi, perlakuan, kepercayaan dan perbuatan seseorang yang dapat mempengaruhi lingkungan yang ada disekitarnya.
- 2) Latihan Menurut Nossek Josef (dalam Irfan and Mahardhika 2019) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah. Khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan (hlm. 731). Dengan demikian, diperlukan latihan yang teratur dan terencana menurut Awan Hariono (dalam Fatkhur Rahman 2021) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih

yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif (hlm. 48). Dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (Olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet yang terusmenerus secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, dengan adanya pembebanan yang diberikan secara progresif.

- 3) Senam Aerobik Menurut *Federation Internationale De Gymnastique* (FIG) (dalam Syafe'i 2017) “Senam aerobik yaitu kemampuan dalam melakukan gerakan secara kompleks dan *continue* yang mengikuti pola gerakan dengan intensitas tinggi. Gerakan yang terusmenerus, menunjukkan kekuatan, fleksibilitas, memanfaatkan tujuh langkah dasar dan memecahkan kesulitan unsur gerak secara sempurna” (hlm. 168). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam aerobik adalah serangkaian gerakan yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih serta dengan durasi tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen, meningkatkan daya tahan kardiovaskuler di dalam jaringan tubuh, menguatkan otot dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- 4) Daya tahan kardiovaskuler merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas daya tahan kardiovaskuler yang baik. Menurut Harsono (dalam Asfanza 2020) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1.5.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini dapat meningkatkan wawasan pengetahuan tentang aplikasi latihan senam aerobik dan wawasan sumber informasi serta sumber kajian tentang daya tahan kardiovaskuler.

1.5.2 Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh Kepala Sekolah, Pengawas, Guru Penjas dan Siswa. Untuk memperoleh prestasi olahraga dan sebagai tolak ukur suatu program latihan.