

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus di penuhi dalam kehidupan manusia. Pada zaman modern saat ini manusia atau semua orang tidak dapat di pisahkan dalam dunia olahraga. Namun dari berbagai macam olahraga yang ada di dunia ini belum tentu mempengaruhi kesehatan jasmani manusia, khususnya pada zaman modern sekarang. Remaja sekolah asik dengan pergaulannya yang berbagai macam sehingga dengan adanya kurikulum mata pelajaran PJOK salah satu alat utama untuk terbentuknya kebugaran jasmani dan rohani siswi. Kesehatan jasmani dan rohani pada remaja merupakan fokus penting bagi para ahli kesehatan dan pendidik. Menurut Aqobah, et al (2023, p. 48) kondisi fisik yang baik pada masa remaja sangat penting karena mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Dari kutipan tersebut bisa di simpulkan bahwa remaja yang menjaga kesehatan jasmani dan rohani cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik. Maka di tekankan sejak usia dini bahwa kebiasaan hidup sehat dan tidak kecanduan teknologi yang terbentuk pada masa remaja dapat membawa dampak positif hingga ke tahap dewasa. Menurut Masnawati, et al (2023, p. 316) mengemukakan bahwa gaya hidup modern, seperti kecanduan teknologi dan kurangnya aktivitas fisik, telah menyebabkan penurunan kebugaran jasmani pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa intervensi yang tepat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan jasmani di kalangan remaja.

Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani pada remaja harus diprioritaskan dalam konteks pendidikan. Menurut Aqabah et.al, (2023, p.48). Pendekatan holistik yang mengintegrasikan pendidikan fisik di sekolah dengan kebiasaan hidup sehat di rumah dan di masyarakat dapat membantu mengatasi masalah penurunan kebugaran jasmani pada remaja. Maka dalam penelitian yang dilakukan oleh Aqobah menekankan bahwa upaya kolaboratif antara keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting dalam

menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi remaja. Dengan demikian Pendidikan yang memperkuat kesadaran akan kesehatan jasmani pada remaja merupakan langkah awal yang penting dalam mengatasi tantangan kesehatan yang dihadapi oleh generasi muda.

Salah satu olahraga yang mengaitkan kondisi fisik, taktik dan teknik yaitu olahraga futsal. Olahraga futsal menjadi bagian dari ekstrakurikuler yang populer di setiap sekolah. Ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan ekstra yang lebih banyak bergerak dalam pengembangan bakat dan kreatifitas peserta didik pada bidang olahraga, peserta didik dapat mengekspresikan fungsi fisik mereka melalui gerak-gerak yang di latih seperti lompat, lari dan lain sebagainya (Zulfani et al, 2020). Olahraga futsal memerlukan kebugaran jasmani yang baik karena untuk menghasilkan teknik dan taktik yang lebih baik pada saat bermain langsung. Olahraga futsal adalah merupakan aktivitas permainan invasi (*invasi games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang, dalam durasi waktu yang telah di tentukan. Olahraga futsal saat ini berkembang begitu pesat di Indonesia, karena itu olahraga futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat anak-anak, remaja sampai orang dewasa baik dari laki-laki maupun perempuan. Namun dalam ekstrakurikuler futsal di setiap sekolah partisipasi siswi cenderung lebih rendah di bandingkan siswi. Minat menjadi faktor utama yang mempengaruhi rendahnya partisipasi siswi dalam ekstrakurikuler futsal. Hal ini didasarkan oleh penelitian Akurat et al.,2021 yang menjelaskan bahwa kurangnya minat siswi putri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap rendahnya partisipasi mereka. Permainan futsal sendiri sudah menjadi trend tersendiri bagi masyarakat Indonesia khususnya di perkotaan. Hal ini terbukti dengan banyaknya lapangan futsal, *club-club* futsal yang berdiri bahkan di setiap sekolah sudah ada ekstrakurikuler olahraga futsal.

Salah satu SMKN yang ada di Tasikmalaya yaitu SMKN 1 Tasikmalaya, terdapat tim futsal yang termasuk dari bagian Ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler futsal terbagi dua bagian yaitu ekstrakurikuler futsal putra dan putri. Dengan adanya Ekstrakurikuler bisa menjadi wadah untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi dan minat peserta didik di SMKN 1 Tasikmalaya.

Ekstrakurikuler futsal, memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Menurut Rais, et al (2020, p. 35) kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal memberikan kesempatan bagi remaja laki-laki maupun perempuan untuk mengembangkan setiap potensi yang dimilikinya bagi setiap peserta didik di luar lingkungan akademis.

Berdasarkan hasil data atau pengamatan yang peneliti lakukan dan didapatkan bahwa ekstrakurikuler futsal siswi SMKN 1 Tasikmalaya sangat membantu terhadap para peserta didik ketika mengembangkan minatnya. Dengan didapatkannya beberapa prestasi yang diraih maka peneliti ingin mengaitkan dengan cara meneliti hubungan minat siswi mengikuti ekstrakurikuler futsal putri SMKN 1 Tasikmalaya dengan kebugaran jasmani. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan minat dan bakat peserta didik, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter, peningkatan disiplin, serta penguatan aspek kebugaran jasmani dan rohani. Melalui partisipasi aktif dalam kegiatan futsal, siswi dapat mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan sosial, serta rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan kelompok. Oleh karena itu, peran sekolah dan pembina ekstrakurikuler menjadi sangat penting dalam memberikan dukungan, pembinaan, serta motivasi yang berkelanjutan agar partisipasi siswi dalam kegiatan futsal semakin optimal. Dengan adanya dukungan tersebut, diharapkan kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat menjadi media efektif dalam membentuk generasi muda yang sehat, berkarakter, dan memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya kebugaran jasmani.

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara minat siswi mengikuti ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani. Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan minat siswi mengikuti ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani di SMKN 1 Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu; “Adakah hubungan minat siswi dalam

mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan kebugaran jasmani di SMKN 1 Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan Batasan atas beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini istilah-istilah yang di gunakan yaitu sebagai berikut;

a. Hubungan minat

Hubungan adalah suatu kegiatan yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain (Jayakusuma 2001, p 25). Minat adalah suatu keinginan yang dimiliki oleh seseorang secara sadar. Minat mendorong seseorang untuk memperoleh subyek khusus, aktivitas, pemahaman dan keterampilan untuk tujuan perhatian ataupun pencapaian yang diinginkan

Jadi yang di maksud hubungan minat dalam penelitian ini adalah hubungan minat siswi mengikuti ekstrakurikuler dengan kebugaran jasmani.

b. Ekstrakurikuler

Menurut Depdiknas dalam Yan Setyadarma (2013), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu.

c. Futsal

Menurut Justinus Lhaksana (2011), futsal merupakan olahraga beregu dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Sedangkan menurut Andri Irawan (2009, p. 4-5) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi.

d. Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas, menurut (Badriah, 2013). Menurut Mikdar (2006, p. 45) Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan.

Maka dari itu melihat minat siswi yang mempunyai minat sesuai terhadap bidang ekstrakurikuler tertentu akan sangat mempengaruhi proses dan hasil perkembangan kebugran jasmaninya. Hal ini penting untuk penelitian pendidikan dan pengembangan minat bakat siswi menjadi lebih baik.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disajikan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan minat siswi dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan kebugaran jasmani di SMKN 1 Tasikmalaya?"

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis atau akademis merupakan manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu, sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis untuk menambah motivasi minat dan bakat peserta didik dari ekstrakurikuler terhadap kebugaran jasmaninya.

Manfaat praktis adalah manfaat yang nantinya dapat digunakan oleh pihak instansi atau sekolah. Sedangkan manfaat akademis adalah manfaat yang dapat digunakan sebagai ilmu untuk pembaca. Maka dari itu dapat di rekomendasikan kepada pembina ekstrakurikuler, guru, pelatih pada cabang olahraga futsal sebagai pengembangan minat dan bakat siswi dan menjadikan prestasi bagi dirinya baik di sekolah, klub futsal di luar sekolah dan menjadi kebanggaan keluarganya.

Selain dari itu peserta didik diharapkan dapat memberikan wawasan tentang ekstrakurikuler terhadap belajar siswi untuk menunjang peningkatan kualitas diri dan peningkatan prestasi siswi dan juga untuk mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler futsal supaya dapat di minati dan berprestasi kedepannya.