

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat.

Olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting, karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, kedisiplinan, sportivitas, dan juga dapat menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian (Prasepty, 2017). Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. (Pratiwi, 2013)

Kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi

masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolah. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. (Arifin, 2018).

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa antara lain makanan bergizi yang memadai, istirahat yang cukup dan aktivitas atau olahraga. Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah aktifitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Kebugaran jasmani yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas jasmani yang baik, terprogram, dan didukung mengkonsumsi berbagai jenis makanan bergizi, kemudian menerapkan pola hidup sehat dan istirahat secukupnya.

Untuk mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang baik pihak sekolah mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta dapat menyalurkan minat dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa yaitu ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti seluruh peserta didik diharapkan mampu

memfasilitasi setiap bakat dan minat siswa, sehingga dapat membentuk dan membina keterampilan guna mengembangkan bakat dan minat nya untuk mendapatkan prestasi dan membentuk serta membina karakter peserat didik, karena fokus nya tidak hanya berbentuk latihan namun juga berbentuk pengenalan sosial dan diri guna mengetahui karakter dan potensinya.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka, jadi kegiatan ekstrakurikuler tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib mata pelajaran karena waktu dan tempat disesuaikan secara proporsional, dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa (Arifudin, 2022). Pada penelitian ini kegiatan ekstrakurikuler yaitu futsal.

Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam seebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerja sama tim sangat di perlukan dalam mencapai tujuan tersebut (Asriady, 2014). Menurut (Lhaksana, 2014) futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan aturan yang lebih ketat. Olahraga futsal memerlukan teknik, taktik maupun fisik yang tinggi.

Selain harus menguasai teknik yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kebugaran jasmani yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi Sajoto dalam (Fikri, 2017).

Hasil pengamatan peneliti pada pemain Futsal Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Kerinci pada saat bertanding masih banyak terlihat pemain yang lambat dalam bergerak saat merebut bola dari lawan, terutama pada babak ke dua, padahal latihan yang mereka lakukan sudah maksimal, namun dari keterangan pelatih, latar belakang pemain yang berbeda beda dan aktifitas keseharian juga berbeda, sehingga fisik yang mereka miliki pun berbeda. Melihat dari kondisi tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan menganalisis kondisi fisik pemain, agar kekurangan kondisi fisik tersebut dapat dijadikan suatu tinjauan pelatih untuk lebih fokus pada kondisi kebugaran pemain.

Mencermati hal di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Masih banyak terlihat pemain yang lambat dalam bergerak saat merebut bola dari lawan, terutama pada babak ke dua,
2. Latar belakang pemain yang berbeda beda dan aktifitas keseharian juga berbeda, sehingga fisik yang mereka miliki pun berbeda.
3. Dalam latihan yang diadakan setiap tiga kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
4. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih fokus maka perlu di buat pembatasan masalah yaitu Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikule Futsal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut: Bagaimana Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikule Futsal?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kerinci Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, manfaat lainnya antara lain :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya kebugaran jasmani olahraga futsal di SMP Negeri 2 Kerinci.
2. Untuk Pelatih bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga futsal di Kabupaten Kerinci.

3. Dengan dilaksanakan penelitian ini di harapkan akan memicu motivasi para atlet untuk menekuni olahraga futsal.
4. Sebagai dasar peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan.