

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari pada manusia. Olahraga telah memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan masyarakat kita. Terdapat beberapa alasan utama yang mendasari seseorang dalam berolahraga. Salah satunya adalah tujuan pendidikan, di mana kegiatan olahraga dilakukan secara formal dengan maksud yang jelas, yakni mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional melalui aktivitas olahraga. Yang ke dua Melaksanakan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Seluruh aktivitas ini dilakukan secara formal, dengan program yang terstruktur, didukung oleh sarana serta fasilitas yang memadai, dan berada di bawah bimbingan para tenaga ahli yang profesional. (Labib & Setiawan, 2023)

Seperti yang dikatakan (Bangun, 2016) Indonesia perlu melakukan perubahan signifikan dengan menjadikan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian penting yang harus dijalankan. Pemerintah pusat harus memiliki komitmen yang kuat dan fokus dalam memajukan pendidikan jasmani serta olahraga di tanah air. Selain itu, pemerintah juga bertanggung jawab dalam merumuskan kebijakan dan mengembangkan sistem pendidikan yang lebih baik.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang pendidikan yang menitikberatkan pada pengembangan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta meningkatkan pemahaman akan pentingnya pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas olahraga yang terarah dan berkelanjutan. Yang bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk membangun karakter

yang kuat, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan sosial. Dengan pendekatan ini, pendidikan jasmani diharapkan mampu menciptakan individu yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sepanjang hayat dan menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Oleh karena itu, pendidikan jasmani bukan hanya tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga berperan sebagai sarana pembentukan pribadi yang sehat, tangguh, dan berkarakter. Pentingnya pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah menjadikannya sebagai landasan untuk mencetak generasi yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan sosial.

Program ekstrakurikuler dirancang untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan bakat dan kegemaran olahraga mereka. Misi kegiatan ekstrakurikuler ialah untuk membantu peserta didik mengembangkan bakat, potensi, dan minat mereka di luar pelajaran formal dan membantu mereka secara efektif mengekspresikan diri melalui kegiatan yang bermanfaat.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dari kehidupan sekolah yang meluas di luar kurikulum akademik. Ini adalah kesempatan bagi siswa untuk menikmati pengalaman bermanfaat di luar ruang kelas, yang akan membantu mereka mengembangkan kepribadian mereka, dan memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi potensi yang belum mereka capai. Siswa tidak hanya belajar di tempat yang beragam ini, tetapi mereka juga tumbuh dan berkembang dalam berbagai aspek kehidupan. Siswa berpartisipasi dalam berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, seni, sains, bahasa, dan lain-lain (Agustina, dkk., 2023).

Kegiatan ini dirancang untuk mendukung perkembangan minat, bakat, kemampuan, serta kepribadian individu. Dalam konteks pendidikan, ekstrakurikuler bertujuan memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, serta membentuk karakter peserta didik agar lebih kreatif, aktif, dan berprestasi di luar pembelajaran akademis. Contoh kegiatan ekstrakurikuler meliputi olahraga seperti futsal atau basket, seni seperti teater atau musik, pramuka, hingga komunitas diskusi dan klub ilmiah yang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menyalurkan minat dan bakat mereka sekaligus memperkuat jejaring sosial.

Selaras dengan pendapat (Arifudin, 2022) Kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh seluruh siswa diharapkan dapat menjadi wadah untuk menyalurkan bakat dan minat mereka. Melalui kegiatan ini, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan serta meraih prestasi sesuai dengan potensi yang dimiliki. Selain itu, ekstrakurikuler juga berperan dalam membentuk dan membina karakter siswa, karena tidak hanya berfokus pada latihan, tetapi juga pada pengenalan diri dan interaksi sosial yang membantu mereka memahami karakter serta potensi yang dimiliki.

Pelaksanaan ekstrakurikuler dilakukan setelah jam pelajaran. Program ekstrakurikuler dirancang sedemikian rupa agar tidak mengganggu jadwal pembelajaran wajib, karena pelaksanaannya diatur dengan waktu dan tempat yang proporsional. Siswa diberikan fleksibilitas untuk mengikuti kegiatan ini tanpa mengorbankan fokus mereka pada mata pelajaran inti. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler memberikan kebebasan bagi setiap individu untuk memilih aktivitas yang sesuai dengan bakat, minat, dan passion mereka.

Seperti salah satunya Futsal yang semakin populer di golongan masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga futsal dapat digunakan secara fisiologis untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisik seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, kerja jantung dan paru-paru. Futsal secara psikologis dapat digunakan untuk menyalurkan dan memenuhi keinginan seperti kepuasan, minat, hobi, dan pembuktian kemampuan diri. Selain itu, futsal juga dapat digunakan sebagai media sosial untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang-orang di sekitar Anda.

Dalam olahraga futsal, terdapat beberapa aspek penting yang memengaruhi performa pemain dan tim secara keseluruhan. Aspek-aspek seperti teknik, taktik, dan kondisi fisik memainkan peran yang signifikan dalam menciptakan permainan yang efektif dan strategi yang solid di lapangan. Adapun aspek-aspek didalam futsal diantaranya : (1) Teknik Menurut Rahardian dalam (Muarif et al., 2021) Pemain futsal harus memiliki keterampilan teknik dasar yang hampir sama dengan pemain sepakbola, termasuk menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), dan menembak ke gawang (*shooting*). Satu-satunya hal yang membedakan futsal dari sepakbola adalah menyundul bola (*heading*). (2) Taktik, Keberhasilan strategi menyerang tim dapat dipengaruhi oleh bagaimana pemain memahami konsep menyerang. Posisi dan fungsi pemain dalam permainan futsal dapat menentukan strategi permainan. (Sudirman, 2022) mengatakan bahwa Dalam permainan futsal, ada dua strategi umum bertahan dan menyerang. (3) Kondisi fisik, fisik seseorang sangat penting untuk olahraga karena memengaruhi seberapa baik mereka bermain dalam pertandingan atau latihan dan

memungkinkan mereka melakukan aktivitas fisik tanpa Lelah (Arridh1 et al., 2021). mereka harus dalam kondisi fisik yang baik sebelum memulai pertandingan. Setiap orang menyadari bahwa mereka tidak dapat tampil optimal dalam pertandingan tanpa persiapan latihan yang memadai. Dalam hal ini, pemain futsal memerlukan kondisi fisik yang prima agar dapat bermain dengan baik.

Kondisi ini sangat membantu permainan mereka di lapangan, dan mereka juga membutuhkan kemampuan kerja sama dan keterampilan teknis para pemainnya. Sorang pemain futsal sangat memerlukan daya tahan aerobik yang bagus karena permainan futsal cenderung cepat yang dimana ini salah satu karakteristik dalam permainan futsal. Permainan ini dilakukan dalam waktu yang cukup lama. Jika anda tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik, akan sulit untuk bermain futsal dengan baik. Hal ini diperkuat oleh (Labib & Setiawan 2023) bahwa stamina yang rendah dapat mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap teknik dasar, sehingga tendangan menjadi tidak akurat, lemah, dan tidak tepat sasaran.

(Kharisma & Mubarak, 2020) menjelaskan bahwa semakin baik kualitas organ tubuh seorang pemain, semakin tinggi pula tingkat *VO2Max* mereka, yang berarti mereka dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan peningkatan daya tahan *VO2Max*, seorang pemain futsal dapat melakukan berbagai teknik permainan dengan lebih baik dan pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi mereka. Seseorang dengan *VO2Max* yang tinggi juga bisa melakukan aktivitas daya tahan dengan baik, dan mereka juga mampu melakukan berbagai aktivitas yang memerlukan daya tahan.

SMA Negeri 1 Muaro Jambi merupakan salah satu sekolah unggulan yang berada di Kabupaten Muaro Jambi. Salah satu bidang non-akademik yang berkembang cukup pesat di sekolah ini adalah kegiatan ekstrakurikuler. Beragam ekstrakurikuler ditawarkan kepada siswa, mulai dari olahraga, seni, hingga organisasi sosial. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa tidak hanya diajarkan tentang pentingnya prestasi akademik, tetapi juga pengembangan diri di luar kelas.

Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi menjadi salah satu kegiatan yang aktif dan diminati oleh siswa. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengasah keterampilan olahraga, terutama futsal, yang merupakan cabang olahraga di kalangan pelajar. Ekstrakurikuler futsal ini diikuti oleh siswa kelas 1 hingga kelas 3 yang berjumlah 27 orang. Yang dibina oleh Bapak Rizky Pebruari S.Pd. yang juga merupakan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah tersebut.

Kemudian ekstrakurikuler futsal ini juga dilatih oleh Rafly Prasetya, seorang alumni sekolah yang cukup memiliki pengalaman dalam dunia futsal. Rafly telah mengabdikan diri untuk melatih siswa-siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi, memberikan pelatihan teknis yang mendalam dan membangun kedisiplinan pada para pemain. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terdapat penurunan performa dan prestasi pada ekstrakurikuler futsal tersebut. Penurunan ini dapat dilihat dari hasil turnamen yang diikuti oleh tim futsal, di mana mereka gagal meraih gelar juara. Berdasarkan catatan, terakhir kali tim futsal ini meraih kemenangan adalah pada November 2023, Namun setelah kemenangan tersebut, performa tim mulai merosot. Tidak ada lagi prestasi yang berhasil diraih, Hal ini menimbulkan kekhawatiran jika tidak segera diatasi, penurunan performa ini akan terus berlanjut.

Untuk mengetahui penyebab penurunan ini, saya melakukan observasi awal terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi.

Observasi dilakukan untuk menganalisis faktor yang menjadi penyebab utama. Observasi ini mencakup pengamatan langsung selama latihan, kondisi fisik pemain, serta wawancara dengan pelatih dan anggota tim. Dari hasil observasi awal, terlihat adanya beberapa faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya performa tim futsal. Dalam observasi tersebut, Rafly menyampaikan beberapa masalah yang dihadapi oleh tim futsal saat ini. Masalah utama yang diidentifikasi adalah kurangnya daya tahan fisik pemain. Mencakup aspek fisik, pelatih belum mengetahui tingkat daya tahan jantung paru siswanya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Banyak pemain yang tidak memiliki daya tahan yang optimal, sehingga mereka mudah kelelahan saat menjalani latihan maupun pertandingan. Hal ini tentunya berdampak pada performa mereka di lapangan dan ini membuat pelatih belum mengetahui secara signifikan tingkat daya tahan.

Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Muaro Jambi berfokus ke latihan yang terpaku pada aspek teknis. Meskipun keterampilan teknis sangat penting, pelatih menyadari bahwa latihan juga harus mencakup aspek fisik, mental, dan strategi. Latihan yang dilakukan selama ini lebih terfokus pada Teknik dasar futsal, seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* tanpa memperhatikan tingkat daya tahan jantung paru. Meneliti lebih dalam mengenai masalah ini sangat penting, terutama dalam konteks bagaimana faktor-faktor yang dihadapi dapat diperbaiki untuk mengembalikan semangat siswa dalam berprestasi di bidang olahraga dan memperbaiki kondisi fisik para siswa terutama dalam daya tahan.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi tim futsal dan untuk mengidentifikasi solusi yang tepat guna meningkatkan kualitas pelatihan serta prestasi yang diraih. Dengan memahami masalah yang ada, diharapkan dapat diusulkan langkah-langkah konkret untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik mereka khususnya daya tahan jantung paru.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan, tidak hanya bagi tim futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi, tetapi juga bagi sekolah-sekolah lain dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Melalui kerja sama antara semua pihak yang terlibat, prestasi yang membanggakan dapat kembali diraih berdasarkan permasalahan tersebut, mengetahui tingkat *VO2Max* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi menjadi hal yang sangat penting. Dengan demikian, kondisi *VO2Max* setiap pemain dapat dianalisis, apakah tergolong dalam kategori sangat baik, baik, kurang, atau bahkan sangat kurang. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian mengenai analisis *VO2Max* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Berdasarkan permasalahan diatas maka sangatlah penting untuk mengetahui tingkat *VO2Max* yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Muaro Jambi, sehingga dapat dilihat tingkat kondisi *VO2Max* pemain, apakah berada pada level sangat baik, baik, kurang ataupun sangat kurang. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian mengenai Analisis *VO2Max* siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Muaro Jambi.

1.2 Identifikasi masalah

Adapun identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini adalah:

1. Belum diketahui daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Muaro Jambi.
2. Kurangnya informasi pelatih mengenai kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Muaro Jambi.
3. Kurangnya Latihan fisik terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Muaro Jambi, pada saat latihan hanya terfokus ke tehnik saja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai tingkat kondisi fisik, khususnya *VO2Max*, pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi, penelitian ini dibatasi pada siswa laki-laki kelas 1 hingga kelas 3 yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimana tingkat daya tahan siswa dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik, khususnya *VO2Max*, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Dengan demikian, permasalahan terkait kondisi fisik dan pencapaian prestasi dalam ekstrakurikuler futsal dapat diatasi.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah secara Teoritis :

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan informasi perkembangan ilmu olahraga, khususnya dapat memberi informasi yang berhubungan akan pentingnya kondisi fisik yang diperlukan oleh para pelatih dan siswa.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah secara Praktis :

1. Bagi penulis dapat mengetahui tingkat Kondisi Fisik Khususnya (*VO2Max*) Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muaro Jambi.
2. Bagi kepala Sekolah diharapkan menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam peningkatan kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler futsal.
3. Bagi pembina atau pelatih diharapkan dapat menjadi bahan untuk meningkatkan dan menyusun kembali program Latihan untuk meningkan kondisi fisik dan kinerja dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler tersebut.
4. Bagi peserta untuk dapat mengetahui bahwasannya selain tehnik, kondisi fisik sangat penting dan berkaitan dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya bermain futsal.