

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga merupakan suatu komponen yang dibutuhkan bagi jasmani maupun rohani seseorang, olahraga memiliki banyak manfaat yang baik bagi tubuh seperti menjaga kondisi tubuh, mencegah berbagai penyakit, membuat tubuh bugar agar dapat melakukan berbagai aktivitas, dan manfaat lainnya. Seorang individu yang rutin berolahraga dan menjaga pola hidup sehat maka memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani inilah yang akan menentukan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitasnya akan lebih mudah karena kondisi tubuh dalam keadaan prima dimana tubuh memiliki banyak cadangan energi, oleh karena itu tubuh tidak akan mudah mengalami kelelahan dan dapat menyelesaikan berbagai tugas dengan baik. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas bergerak disekolah dengan berbagai jenis cabang olahraga maupun permainan yang diberikan oleh guru dengan tujuan agar siswa aktif bergerak dan bisa mengeluarkan rasa senang saat berolahraga.

Menurut Depdiknas (2003) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan penerahan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Olahraga di sekolah sangat lah penting, selain untuk menyehatkan tubuh agar tetap bugar olahraga juga penting bagi anak dalam pembentukan karakter serta sifat anak agar menjadi pribadi yang baik, sopan, disiplin serta bertanggung jawab dalam perbuatannya, salah satu kegiatan yang dapat untuk pembentukan karakter siswa diluar jam sekolah yaitu dengan mengikuti ekstrakurikuler. Menurut Johar (2009:102) berpendapat Kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa misalnya olah raga, kesenian, berbagai macam ketrampilan dan kepramukaan diselenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran.

Lalu Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menemukan dan mengembangkan potensi peserta didik, serta memberikan manfaat sosial yang besar dalam mengembangkan kemampuan komunikasi, bekerja sama dengan orang lain. Disamping itu kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi bakat, minat, dan kreativitas peserta didik yang berbeda-beda. Dapat disimpulkan bahwa pembentukan karakter dan potensi diri selain dari kegiatan belajar di kelas pembentukan diri sang anak juga bisa didapatkan dari luar juga, terutama dari ekstrakurikuler dimana siswa dapat mengembangkan minat dan bakatnya. Diharapkan dengan aktifnya siswa dalam kegiatan luar sekolah, siswa bisa mengeluarkan potensi yang tidak bisa dikeluarkan oleh guru maupun sekolah.

Pickleball merupakan olahraga baru yang baru dikenalkan pada tahun 2019 di Indonesia, pada mulanya *pickleball* diciptakan oleh Joel Pritchard berasal dari Bainbridge Island, Washington Amerika, kemudian berkembang di Eropa lalu masuk ke dalam kawasan wilayah Asia Tenggara sampai di Indonesia. Pada saat *pickleball* masuk ke dalam Indonesia olahraga ini masih kurang dikenali dan diminati *pickleball* dikenalkan oleh Jeff Van Der Hulst selaku ambassador *International Federation Pickleball* (IFP) yang berasal dari Inggris datang berkunjung ke Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIO) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) pada tanggal 14 April 2019, berawal dari sinilah *pickleball* di perkenalkan dan kembangkan ke berbagai daerah diantaranya Cirebon, Balikpapan, Yogyakarta, Bandung, dan Surabaya. *Pickleball* sudah mulai diminati dan berkembang pesat di Indonesia walaupun mayoritas saat ini yang meminati olahraga ini masih banyak berasal dari kalangan para guru dan lansia, tetapi tidak akan menutup kemungkinan olahraga ini akan digemari oleh setiap kalangan terutama anak muda dan dapat juga berkembang di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia. *Pickleball* merupakan sebuah permainan yang akan membuat pemainnya tidak mudah bosan, olahraga ini sangat digemari dan populer di tempat asalnya hal yang menyebabkan permainan ini menjadi cukup diminati karena cara bermainnya yang cukup mudah dan fleksibel dimana tidak membutuhkan stamina yang tinggi karena pada dasarnya olahraga ini di peruntukan untuk orang lanjut

Abduh Rohmani, 2023

PENGARUH OLAHRAGA PICKLEBALL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER PICKLEBALL DI SMPN 13 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia: Repository.upi.edu: Perpustakaan.upi.edu

usia yang membutuhkan olahraga tetapi tidak terlalu membebani tubuhnya, serta olahraga ini ramah bagi anak karena tidak sulit dan mudah dimainkan.

Denyut nadi normal anak usia 11-17 tahun adalah antara 60-100 kali per menit, sedangkan untuk denyut nadi maksimalnya adalah 111-185 kali per menit. Untuk Mengukur detak jantung saat olahraga caranya yaitu detak jantung maksimal 220 dikurangi usianya permenit ($HR-Max = 220 - \text{umur}$) maka hasil angka tersebut detak jantung maksimal saat berolahraga, bila melebihi maka harus mengurangi intensitas latihan. Pada umur 2-7 tahun anak laki-laki memiliki rata-rata denyut nadi istirahat sebesar 97 denyut permenit, sedangkan anak perempuan memiliki rata-rata 98 denyut permenit. Anak laki-laki pada umur 8-14 tahun, mempunyai rata-rata frekuensi denyut nadi istirahat 76 denyut permenit sedangkan anak perempuan sebanyak 94 denyut permenit. Rerata denyut nadi istirahat anak lakilaki pada umur 21-28 tahun adalah 73 denyut permenit sedangkan anak perempuan sebesar 80 denyut permenit. Orang laki-laki pada usia tua yaitu 70-77 tahun, mempunyai rata-rata frekuensi denyut nadi istirahat 67 denyut permenit sedangkan perempuan 81 denyut permenit.

Siswa SMP merupakan berusia antara 13-15 yang dimana pada masa ini anak masih dalam tahap tumbuhnya aspek fisik, psikis, dan motoriknya. Menurut Iwan (2011) adolesensi atau masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal ini biasanya dipandang dari segi kematangan seksual dan cepatnya pertumbuhan. Adolesensi dimulai dengan percepatan rata-rata pertumbuhan sebelum mencapai kematangan seksual, kemudian timbul fase perlambatan dan berhenti setelah tidak terjadi pertumbuhan lagi, yaitu setelah mencapai masa dewasa. Dari pemaparan di atas bisa diketahui bahwa pada usia ini, anak remaja khususnya siswa SMP masih dalam usia yang rentan akan perubahan dari berbagai faktor yang bisa mendukung maupun menghambat proses pertumbuhannya, kebugaran jasmani yang buruk dapat menghambat anak dalam menjalani berbagai aktivitas terutama dalam pembelajaran anak tersebut akan kurang aktif, kurang fokus dan mudah mengalami gangguan lainya yang menyebabkan anak tersebut memiliki prestasi yang kurang bagus saat di sekolah.

1.2 Rumusan masalah

1. Apakah olahraga *pickleball* dapat mempengaruhi kebugaraan jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *pickleball* di SMPN 13 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh dari olahraga *pickleball* terhadap kebugaran jasmani bagi siswa di SMPN 13 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu dan wawasan mengenai olahraga *pickleball* serta menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Kebijakan

Memberikan kebijakan baru untuk olahraga *pickleball* agar bisa terus berkembang dan bisa dilaksanakan sebagai mata pelajaran penjas.

3. Manfaat Praktis

Diharapkan bagi pihak sekolah ekstrakurikuler *pickleball* dapat terus berkembang lalu bagi pihak guru menjadi bahan rujukan pada saat mengajar

1.5 Struktur organisasi Skripsi

BAB 1 : Berfungsi sebagai perkenalan dan gambaran penelitian yang dilakukan oleh penulis. Di dalamnya terdiri dari 5 poin di antaranya yaitu: 1. Latar belakang 2. Rumusan masalah 3. Tujuan penelitian 4. Manfaat penelitian 5 Struktur organisasi skripsi.

BAB II : Di dalamnya terdiri dari materi dan teori dari para ahli yang dapat memperkuat skripsi serta sebagai landasan dalam melakukan penelitian dan menjelaskan hubungan antar variable dan juga sebagai dasar pengambilan hipotesis yang didasarkan pada rumusan masalah yang diajukan penelitian.

BAB III : Dalam bagian ini terdapat bab metode penelitian, terdapat beberapa poin yang tercantum di antaranya yaitu: Desain penelitian, Lokasi, Populasi, Sampel penelitian; Instrumen penelitian; Prosedur penelitian; Analisis data.

BAB IV : Pada bagian ini terdiri dari pembahasan atau hasil analisis olah data temuan yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian.

BAB V : Berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya akan di lakukan oleh peneliti lain.

Abduh Rohmani, 2023

PENGARUH OLAHRAGA PICKLEBALL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER PICKLEBALL DI SMPN 13 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia: Repository.upi.edu: Perpustakaan.upi.edu