

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang cenderung sering dilakukan oleh seorang remaja dan dapat di jadikan sebagai media untuk berbagai tujuan missal nya untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan, dan stress. Olahraga juga merupakan aktivitas untuk kegiatan yang positif dan bermanfaat untuk dilakukan oleh setiap insan manusia. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, social fungsi fisiologis nya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual nya maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan nyata seperti dalam kehidupan bermasyarakat khususnya remaja sekolah. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Aktivitas olahraga juga diperlukannya motivasi dalam berolahraga, karena motivasi juga merupakan aspek psikologi yang berperan penting untuk memulai dan menggerakkan bagi para pelaku olahraga. Dengan motivasi sendiri para pelaku olahraga juga memiliki perbedaan aktivitas olahraga, dikarenakan setiap para pelaku olahraga memiliki keperluan yang berbeda-beda, sebagai contoh aktivitas olahraga orang yang memiliki berat badan yang berlebih akan berbeda dengan seorang atlet yang harus menjaga tubuhnya tetap ideal. Peranan penting motivasi lainnya yaitu agar menjaga rutinitas dalam berolahraga supaya pelaku olahraga memiliki tujuan dalam melakukan aktivitas olahraga. Berolahraga secara rutih dapat membantu melepaskan beberapa hormon yang meningkatkan penyerapan asam amino di otot. Proses ini membantu otot terbentuk, bertumbuh, dan mengurangi kerusakannya. Pembentukan otot dan penambahan massa otot terjadi karena otot telah

beradaptasi melalui latihan yang dilakukan. Secara umum, orang dewasa berusia 19-54 tahun membutuhkan dua jenis olahraga, yaitu latihan aerobik dan latihan untuk kekuatan otot. Total waktu olahraga yang dibutuhkan adalah sekitar 150 menit per minggu. Anda dapat membaginya dalam beberapa hari. Misalnya 30 menit per hari, 5 hari dalam seminggu. Latihan aerobik yang dapat dilakukan antara lain adalah bersepeda atau berjalan cepat. Di antara latihan aerobik, dengan latihan untuk memperkuat otot-otot kaki, pinggul, perut, dada, bahu, dan lengan. Latihan kekuatan otot sangat bermanfaat untuk meningkatkan energi dan stamina Anda, membantu tidur lebih nyenyak, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan metabolisme.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang menjadikan aktivitas tersebut sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah juga merupakan tujuan dari pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmaniah merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh serta memiliki potensi yang strategis untuk mendidik (Suherman 2000). Pendidikan yang menggunakan fisik, artinya pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik seperti cabang-cabang olahraga yang sudah umum dilakukan masyarakat. Karena dari berbagai cabang olahraga itu terdapat banyak sekali proses transformasi social, ilmu pengetahuan, emosi, dan menghargai orang lain. Jadi jika siswa diminta push up, squat, lari itu bukan menyiksa tetapi melatih otot, fungsi jantung paru, dan syaraf agar tumbuh dan berkembang sesuai peruntukannya. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani juga harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak dan dapat menjadi bentuk pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak. Pelajaran pendidikan jasmani

harus memanfaatkan hari-hari aktif sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik dan aktifitas fisik siswa untuk membuat pondasi hidup yang aktif dan sehat dengan salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga berbasis permainan. Adapun beberapa permasalahan dalam pendidikan jasmani yang berasal dari faktor-faktor eksternal seperti kurangnya infrastruktur di sekolah, keterbatasan waktu belajar yang bisa dimanfaatkan guru, kurangnya sarana dan prasarana, dan rendahnya kepedulian pihak sekolah pada mata pelajaran pendidikan jasmani menjadi penyebab kelemahan sistem pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Hal ini juga memberikan dampak kepada peserta didik seperti, kecenderungan peserta didik menjadi apatis, kurangnya motivasi belajar, mudah bosan, dan kurang kreatif dan inovatif.

Latihan fisik merupakan salah satu hal yang membuat tubuh menjadi kembali bugar dan semakin fit. Namun untuk memulainya sebagian orang seringkali merasa malas untuk melakukan olahraga secara rutin. Latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas yang terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Latihan fisik yang baik adalah latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuannya, serta dilakukan di lingkungan yang sehat, aman, nyaman, tidak rawan cedera, dan menggunakan pakaian dan sepatu yang nyaman. Latihan fisik perlu dilakukan secara teratur dan terukur agar mendapatkan hasil yang optimal karena melakukan latihan fisik yang sesuai dan terus menerus secara konsisten. Ada bermacam-macam dimensi yang harus diperhatikan saat melakukan latihan fisik. Pertama adalah durasi, seberapa lama latihan fisik dilakukan. Kedua adalah frekuensi, seberapa sering latihan fisik dilakukan. Ketiga adalah intensitas, latihan fisik yang dilakukan bisa dibagi menjadi latihan fisik ringan; sedang; ataupun berat. Keempat adalah jenis latihan fisik yang dilakukan. Latihan fisik dapat dilakukan dalam berbagai cara. Pertama, kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, naik tangga, mengendarai sepeda ke kantor, dan sebagainya. Kedua, latihan fisik yang dilakukan dengan gembira seperti jalan sore bersama para tetangga, bermain bersama anak-anak, Ada beberapa parameter yang mesti diamati pada saat melakukan aktivitas fisik. Pertama,

kondisi fisik yang semakin berkembang dari waktu ke waktu, baik fisik secara menyeluruh maupun spesifik. Kondisi fisik secara menyeluruh yang mesti diperhatikan adalah kekuatan tubuh, kelenturan, kecepatan; sementara kondisi fisik yang spesifik seperti kekuatan tubuh yang mesti dimiliki oleh seorang atlet beladiri maupun orang awan yang menekuni olahraga tersebut, dan juga kelenturan yang mesti dipunyai oleh para pesenam. Kedua, keterampilan teknik yang menunjukkan kualitas performa seseorang saat berolahraga, misalnya teknik *passing* yang diterapkan pada saat bermain voli, dan keterampilan menendang pada olahraga taekwondo. Ketiga, kemampuan taktis semacam simulasi yang harus dimiliki terutama oleh olahragawan profesional sehingga lebih siap untuk terjun ke dalam suatu pertandingan atau kejuaraan. Keempat, pencapaian performa terbaik pada saat bertanding. Latihan harus dirancang sedemikian rupa di mana para atlet berlatih secara keras, baik secara kualitatif maupun kuantitatif agar performanya tetap terjaga sampai pada saat bertanding. Kelima, memahami teori supaya olahraga bukan hanya asal dilakukan, tetapi sesuai dengan aturan dan ketentuan.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di (Kebudayaan 1994) luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993,

kegiatan ekstrakurikuler (ekskul) adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler (ekskul) merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

Permainan Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.. Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan, kata itu berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan salon atau sala (dari bahasa Prancis atau spanyol yang berarti dalam ruangan). Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Bola Basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepakbola ada pada ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepakbola biasa. Dan yang paling signifikan adalah futsal pada umumnya dimainkan di dalam ruangan. Meski ada yang dimainkan di lapangan terbuka, tapi yang populer adalah di lapangan tertutup. Tidak terhalang malam hari yang gelap. Tempat berimannya pun menggunakan lapangan karet, kayu dan akhir-akhir ini lapangan futsal menggunakan rumput sintetis.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan social. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan seringnya diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional, Selain itu dengan ber variasinya permainan bola basket dengan unsure hiburan seperti streetball, three on three, crushbone, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda. Bola basket dapat di lapangan terbuka, walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup. Lapangan pertandingan yang diperlukan juga relatif tidak besar, misal dibandingkan dengan sepak bola. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks teknik nya. Artinya teknik nya terdiri dari gabungan unsur-unsur teknik yang terkoordinir rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola basket diperlukan hasil belajar permainan bola basket seperti : teknik dasar menangkap bola, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar mengoper bola, serta teknik dasar menembak.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini berarti seseorang masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Dengan demikian, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kebugaran jasmani yang baik

dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Giriwijoyo Santosa (2007:43) Menjelaskan bahwa Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang telah diuraikan diatas, dengan ini penulis dapat menentukan rumusan masalah sebagai bahan penelitian, sebagai berikut : Apakah terdapat perbedaan antara kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler basket?

1.3 Tujuan Penelitian

Apakah terdapat perbedaan antara kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler basket?

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penenelelitan ini yaitu secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Basket Dan Futsal SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Manfaat berdasarkan Kebijakan Diharapkan penelitian menjadi masukan atau referensi bagi dosen atau guru untuk memotivasi siswa dalam berolahraga dan melakukan olahraga di luar jam belajar seperti mengikuti ekstrakurikuler.

1.4.2 Manfaat Praktik

Diharapkan Penelitian ini menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengetahui apa saja yang mempengaruhi Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Basket Dan Futsal SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

1.5 Struktur Organisasi

Gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam struktur organisasi skripsi berikut dengan pembahasannya. Struktur organisasi skripsi tersebut disusun sebagai berikut:

- 1) Bab I: Pendahuluan berisikan latar belakang masalah berkaitan dengan kesenjangan harapan dan fakta di lapangan, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) Bab II: Berisikan tentang Kajian Teori, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian.
- 3) Bab III: Berisi tentang metode penelitian, desain penelitian, target penelitian, subjek penelitian, variabel, dan definisi operasional variabel, instrument penelitian prosedur penelitian, proses pengembangan instrument penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis serta langkah-langkah penelitian.
- 4) Bab IV: Mengemukakan tentang hasil penelitian yang telah dicapai melalui pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.
- 5) Bab V: simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan peneliti.