

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia dapat memperoleh informasi atau wawasan dan juga dapat mengembangkan potensi dirinya. “Pendidikan mencakup semua peristiwa belajar yang terjadi di lingkungan dan sepanjang hidup seseorang, serta semua situasi kehidupan yang mempengaruhi perkembangan seseorang” (Rasyidin & Nur, 2016).

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.” (*Undang-Undang No 20, 2003*).

Sesuai dengan pernyataan diatas, maka tujuan pendidikan nasional adalah membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya sebagai manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mencapai tiga aspek dalam setiap pembelajaran, aspek tersebut meliputi kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Mahendra (2015) yang mengatakan “Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu mencakup tujuan dalam, domain kognitif, afektif dan tak kalah pentingnya domain psikomotorik”. Berdasarkan perkataan di atas pendidikan jasmani memiliki tujuan dalam pembelajarannya untuk memenuhi kebutuhan tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik.

Menurut Trisna (2016) Mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dari fisik maupun mental. Pendidikan

jasmani sangat bermanfaat untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sulistiono (2014) mengkaji kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka, dengan jumlah sampel 721 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27% siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87%, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11%. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk mempertimbangkan kondisi tingkat kebugaran siswa yang Sebagian masih rendah maka diperlukan Upaya peningkatan kebugaran jasmani.

Menurut pendapat Abduljabar (2011) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses adaptasi dan pembelajaran yang berbasis *biologis*, *neuromuskular*, intelektual, sosial, budaya, emosional, dan estetis yang dihasilkan dari proses pemilihan aktivitas fisik yang beragam”. Diperkirakan bahwa kontribusi terhadap pengalaman pendidikan hanya signifikan ketika pengalaman gerak dalam pendidikan jasmani dikaitkan dengan proses kehidupan seseorang secara keseluruhan dalam masyarakat; pengalaman dalam pendidikan jasmani tidak menambah pengalaman pendidikan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu ciri keadaan atau kondisi tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani seseorang mampu melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien sehingga seseorang tidak akan mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Lutan R (2002) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang membutuhkan 3 unsur inti yakni daya tahan, *fleksibilitas*, dan kekuatan. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang memiliki kebugaran jasmani yang optimal sehingga mendukung aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang

berlebihan, serta mampu melakukan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik atau sering disebut *physical fitness*.

Menurut Soegiyanto (2013) mengungkapkan bahwa aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.

Menurut Ischaq (2019) Prinsip utama dalam pendidikan jasmani yaitu Kebugaran jasmani dengan melibatkan peserta didik untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran dengan upaya dapat membentuk karakter peserta didik, untuk mencapai target tersebut guru olahraga harus berperan dalam menciptakan tujuan dalam proses pembelajaran yaitu kebugaran jasmani peserta didik.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan menjaga kondisi tubuh tetap bugar. Manfaat dari olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, namun dapat menyehatkan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang sering berolahraga ataupun beraktivitas fisik memiliki kemampuan konsentrasi dan daya tangkap belajar yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang sesekali atau tidak pernah berolahraga. Kegiatan fisik menyebabkan perubahan signifikan dalam peningkatan kemampuan konsentrasi. Menurut Leslee J Scheuder et al menjelaskan bahwa dengan aktivitas fisik regular akan meningkatkan fungsi kognisi dan meningkatkan respon otak secara substantif dan bertanggung jawab memelihara kesehatan *neuron* (Nuryadi, J Darajat, et al., 2018).

Adanya konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa lebih mudah untuk memahami setiap materi yang dipelajari sehingga proses belajar tidak menjadi sia-sia. Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataannya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar. Setiap siswa tentu memiliki

rentang konsentrasi yang berbeda-beda. Konsentrasi siswa rentan sekali mengalami penurunan.

Menurut Nusufi (2016) “Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.”

Menurut Komarudin (2013) Konsentrasi sangat penting peranannya dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah. Selanjutnya Wahyudi & Hidayat (2018) menjelaskan bahwa “Terutama pada olahraga yang memerlukan akurasi ke sasaran yang diinginkan, pukulan, tolakan, tendangan dan tembakan pada sasaran. Dengan adanya konsentrasi maka aktivitas-aktivitas tersebut akan berjalan lancar dan sesuai dengan keinginan. Selain dibutuhkan dalam aktivitas olahraga, konsentrasi juga sangat berpengaruh dalam kehidupan, terutama pada siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah. Jika siswa memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dalam aktivitas belajar mengajar maka bisa dipastikan prestasi akan menurun.” Oleh karena itu tingkat konsentrasi seseorang sangat berpengaruh dalam melakukan suatu hal, baik dalam berprestasi akademik maupun dalam berprestasi non akademik.

Dalam penelitian Yusuf (2013) merekomendasikan untuk melakukan penelitian tentang konsentrasi pada siswa secara lebih mendalam, atau dikaitkan dengan variabel-variabel yang lain. Berdasarkan rekomendasi tersebut hal ini berkaitan dengan siswa SMPN 3 Lembang mengenai rendahnya tingkat kebugaran jasmani ditinjau dari pengamatan atau observasi langsung. Dalam penelitian Amalia Yunia Rahmawati (2020) yang membahas mengenai hubungan ekstrakurikuler futsal terhadap perilaku sosial merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya apabila akan meneliti permasalahan yang sama hendaknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang lebih bervariasi agar yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menggunakan variabel kebugaran jasmani dan konsentrasi dalam

penelitian ini karena dua hal tersebut saling berkaitan dalam memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas olahraga.

Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 (1994) dan No 080/U/1993 (1993) Kegiatan ekstrakurikuler 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, (2008)* tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler 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.

Menurut Lutan R (1986) mengemukakan bahwa “ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.”

Menurut usman & setiawati (1993) “ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.”

Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan konsentrasi siswa. Berdasarkan *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun (2008)* tentang pembinaan kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan sebagai berikut. a. Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas. b. Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan. c. Mengaktualisasi potensi siswa dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat. d. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia,

Muhammad Aqiel Ash Shidiqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri (*civil society*).

Kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi sorotan peneliti yang terdapat di SMPN 3 Lembang, yakni ekstrakurikuler Futsal. Olahraga permainan futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik dalam tingkat umum, mahasiswa, maupun pelajar, bahkan sampai ada Liga Futsal Indonesia. Menurut M Faruk & Z Irsawanto (2016) “Futsal adalah olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis.” Menurut Lhaksana (2011) “Futsal merupakan olahraga tim, menggunakan kolektifitas tinggi yang akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol tidak penting sama sekali, yang terpenting adalah gol yang tercipta.” Futsal banyak diminati masyarakat dalam pengembangan diri dari segi kesehatan dan ketahanan jasmani serta rohani.

Menurut Maryati (2012) “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.” Pada permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai. “teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal antara lain, mengontrol bola (*controlling*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*)” (Amiq, 2014).

Menurut Weinberg, R. S., & Gould (2014) (dalam Pamungkas, 2016) “Keterampilan tidak akan maksimal jika tidak disertai dengan konsentrasi yang baik.” Terutama pada seorang pemain futsal, jika pemain tidak memiliki konsentrasi maka pemain akan sulit untuk mengarahkan bola yang sedang bergulir maupun bola dalam posisi diam. Hal ini dibuktikan oleh Najib (2019) (dalam Mahanani & Indriarsa, 2021) dengan mengamati langsung ketika mendampingi ekstrakurikuler. Tendangan yang dilakukan siswa tersebut melenceng atau tidak mengarah ke gawang atau tidak tepat pada sasaran dan melambung keatas sehingga tidak mencetak poin atau tidak menghasilkan gol.

Program latihan pun harus diperhatikan dan menjadi aspek penting dalam bermain futsal karena sangat berpengaruh terhadap permainan dan prestasi tim itu sendiri. Oleh karena itu dalam penelitian Euis Nurjanah (2020) merekomendasikan

Muhammad Aqiel Ash Shidiqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melengkapi penelitian ini dengan menggunakan treatment latihan yang lebih bervariasi sehingga kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa lebih meningkat.

Pada penelitian ini, dilakukan pada siswa SMPN 3 Lembang untuk melihat pengaruh ekstrakurikuler Futsal terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi yang melatar belakangi fenomena kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa yang tergolong rendah. Anggapan tersebut muncul berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan rekomendasi yang diberikan juga berkaitan pada pengalaman penulis selama mengikuti Program Pengenalan Lapangan Satuan Pendidikan (PPLSP) di SMPN 3 Lembang. Serta pengamatan yang dilakukan terhadap aktivitas siswa di sekolah. Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa cenderung kurang aktif mengikuti tugas gerak yang diberikan guru. Serta pemberian beban tugas sekolah, waktu sekolah yang panjang disertai tugas yang harus dikerjakan di rumah, sehingga siswa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Pemilihan ekstrakurikuler futsal yang digunakan sebagai subyek kajian, dikarena kegiatan atau pelaksanaannya melibatkan aktivitas yang kompleks didalamnya, meliputi; latihan fisik, gerak motorik, dan konsentrasi. Menurut Hamid et al., (2014) “Futsal juga termasuk dalam olahraga yang memiliki intensitas yang tinggi, dimana setiap pemainnya dituntut untuk menggunakan berbagai variasi gerak meliputi kecepatan, intensitas dan keterampilan lainnya.” Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler futsal memberikan wadah bagi minat dan bakat siswa untuk mengembangkan potensi prestasi. Berdasarkan uraian diatas perlu di uji mengenai ekstrakurikuler futsal dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, penelitian ini membahas : “Pengaruh Ekstrakurikuler Futsal Terhadap Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi Siswa di SMPN 3 Lembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis memfokuskan masalah dalam pernyataan peneltian yaitu:

1. Apakah ekstrakurikuler futsal berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 3 Lembang ?

Muhammad Aqiel Ash Shidiqy, 2023

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Apakah ekstrakurikuler futsal berpengaruh terhadap konsentrasi pada siswa SMP Negeri 3 Lembang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang peneliti kemukakan diatas yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 3 Lembang.
2. Untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler futsal terhadap konsentrasi siswa SMP Negeri 3 Lembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian di atas, manfaat penelitian diantara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam.
3. kegiatan ekstrakurikuler yang mengembangkan kreatifitas siswa, menanamkan arti pentingnya kebugaran jasmani yang merupakan salah satu komponen untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi sehingga ilmu tersebut semakin kokoh dilengkapi beberapa penemuan dari penelitian yang dilakukan peneliti.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru
 - a. Sebagai salah satu cara untuk menanamkan arti pentingnya pendidikan jasmani disertai kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan pengembangan lebih luas dari lingkup materi yang di berikan dalam jam pelajaran penjas, sehingga kegiatan tersebut dapat lebih berkontribusi meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentreasi siswa.
 - b. Sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa sehingga khususnya guru penjas lebih mudah mengarahkan atau membimbing melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal.

2. Bagi siswa
 - a. Sebagai cara meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi dalam bentuk latihan futsal.
 - b. Melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat menunjang tumbuh kembang siswa lebih baik dengan kondisi jasmani yang bugar serta daya konsentrasi yang diasah melalui serangkaian latihan fisik dan Teknik dasar.
3. Bagi sekolah
 - a. Sebagai sarana pembentukan siswa berprestasi sehingga meningkatkan mutu dan kualitas sumberdaya sekolah.

1.5 Sistematika Penulisan

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2021) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1. BAB I : Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II : Kajian Pustaka berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian kerangka berpikir dan hipotesis.
3. BAB III : Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah metode penelitian, populasi sampel, langkah-langkah penelitian, design penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
4. BAB IV : Menjelaskan tentang temuan dan pembahasan.
5. BAB V : Kesimpulan, implikasi dan rekomendasi.