

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, tingkat kenakalan remaja terus meningkat setiap tahunnya, seperti yang tercatat dalam data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Menurut data BPS tahun 2016 yang dijelaskan oleh Choirunisa (2018), jumlah kasus kenakalan remaja dari tahun 2013 hingga 2016 mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2013, terdapat 6325 kasus, sementara pada tahun 2014 meningkat menjadi 7007 kasus, lalu pada tahun 2015 mencapai 7762 kasus, dan pada tahun 2016 mencapai 8597 kasus. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 10,7% dalam periode empat tahun tersebut. Jenis kenakalan remaja yang umum terjadi meliputi tawuran, membolos sekolah, pencurian, pembunuhan, pergaulan bebas, dan penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan informasi dari KPAI pada tahun 2016 yang dipaparkan oleh Choirunisa (2018), terdapat peningkatan sebesar 20% hingga 25% setiap tahunnya dalam jumlah pelajar yang terlibat dalam tawuran, mulai dari tahun 2011 hingga 2016. Data tersebut menggambarkan tren meningkatnya perilaku kenakalan remaja di Indonesia dari tahun ke tahun. Kenakalan remaja dapat diminimalisir salah satunya dengan mengikuti aktivitas ekstrakurikuler di sekolah.

Aktivitas ekstrakurikuler di sekolah salah satunya yaitu kegiatan olahraga, sudah sewajarnya disukai oleh siswa karena melibatkan tiga aspek pada kegiatan olahraga tersebut yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor (Slameto, 2013). Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kemampuan kognitif siswa dapat ditingkatkan dengan *treatment* yang tepat. Adapun salah satu cara untuk dapat mengembangkan fungsi kognitif yaitu melalui aspek psikomotorik siswa, yang dapat ditemukan dalam permainan futsal (Auweele et al, 1999). *Small sided games* adalah sebuah latihan yang dimana para pemain atau atlet sedang merasakan seperti berada dalam pertandingan yang sebenarnya. Latihan ini didesain agar dapat membantu pemain atau atlet bisa belajar, mengembangkan, dan memperlihatkan keterampilan terbaik mereka. Ketika para pemain lebih sering berlatih dengan metode *small sided games*, pemahaman mereka akan berkembang tentang pentingnya kerja sama suatu tim, penentuan posisi diri yang benar dan tepat,

dan pengambilan keputusan mereka yang akan meningkat dengan pesat. (Charles et al, 2012). Fungsi Kognitif pada seseorang yang sedang berolahraga, maka aliran darahnya menuju otak akan lebih efisien. Hal ini dapat menyebabkan meningkatnya kebutuhan nutrisi yang penting, seperti oksigen dan glukosa (Dube, 2015).

Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat berdampak terhadap peningkatan konsentrasi. Jika pembelajaran jasmani dan kegiatan fisik dilakukan dengan rajin maka akan memberikan pengaruh kepada kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar siswa. Kebugaran jasmani juga memiliki dampak lain yaitu, anak dapat mengembangkan kemampuan gerak dasarnya. Kemampuan dasar, memiliki peran penting dalam tahapan pembelajaran gerakan lebih lanjut, seperti gerakan lokomotor, nirlokomotor, dan manipulasi (Nuryadi et al, 2018).

Kegiatan olahraga sebagai upaya untuk meningkatkan kinerja manusia untuk membentuk kualitas tubuh, kepribadian, dan peningkatan prestasi olahraga (Dwyer & Gabret, 2012). Olahraga dapat membentuk daya tahan manusia baik itu tubuh maupun pikiran sebagai perkembangan positif untuk memahami dan menghadapi berbagai kesulitan yang akan datang (Morgan et al, 2013). Olahraga membutuhkan waktu untuk membentuk atau meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Dalam hal performa, diperlukan waktu latihan yang sesuai atau yang tepat untuk melampaui batas standar atau mencapai prestasi yang diinginkan (Kellmann et al, 2018). Dengan berolahraga, dapat memberikan manfaat yang signifikan dikarenakan meningkatnya kesehatan dan mengurangi resiko terkena suatu penyakit. Oleh karena itu, diperlukannya aktivitas olahraga agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan fisik (Meo, 2021). Jumlah dan pentingnya kebutuhan fisik dapat ditingkatkan dengan kegiatan berolahraga. Sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani ketika sedang melakukan kegiatan olahraga dikarenakan ketika kebugaran jasmani meningkat akan berdampak positif terhadap ketahanan jasmani (Triguero, 2020). Untuk mencapai prestasi yang maksimal, atlet futsal harus meningkatkan tingkat koordinasi, daya tahan, kekuatan secara energi, kekuatan secara fisik, kelincahan dan kecepatan, meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik, serta memperoleh dan mempertahankan kebugaran jasmani (Aghili,

2022). Olahraga memiliki berbagai macam jenis yang populer dimasyarakat yang biasa dimainkan, salah satunya yakni futsal.

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah futsal. Sama seperti olahraga lainnya, futsal juga membutuhkan fisik dan mental untuk mencapai performa yang optimal dan maksimal. Performa permainan futsal yang optimal dapat dihasilkan dari interaksi faktor motorik dan kognitif. Futsal termasuk salah satu kategori olahraga intermiten, dikarenakan disetiap saat memerlukan pengurangan durasi yang diikuti oleh intensitas yang tinggi (Miranda, 2020). Olahraga futsal memiliki manfaat yang diantaranya dengan meningkatnya kebugaran jasmani dan juga neuroplastisitas para pemain. Selain itu, kegiatan berolahraga futsal juga dapat mempengaruhi stres fisik serta stres oksidatif.

Dalam penelitian sebelumnya yang menggunakan metode desain *pre-test post-test* dengan sampel penelitian sebanyak 27 orang yang tidak biasa untuk bermain futsal dengan usia 13-15 tahun, lalu dibagi menjadi 3 kelompok *treatment* secara acak yaitu, olahraga dengan frekuensi 1 kali dalam seminggu (FO1), 3 kali dalam seminggu (FO3) dan 5 kali dalam seminggu (FO5). Tahap awal penelitian ini yaitu dengan dilakukannya persiapan atau pembiasaan olahraga futsal serta pengambilan data untuk parameter penelitian (*pre-test*), kemudian tahap pelaksanaan dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* olahraga futsal sesuai frekuensi masing-masing yang dilakukan selama 8 minggu, dan tahap akhir penelitian ini yaitu pengambilan data parameter dilakukan 1 hari setelah *treatment* (*post-test*). Tes Kebugaran Jasmani Indoensia (TKJI) dilakukan untuk mengukur variabel kebugaran jasmani, pengukuran variabel atensi menggunakan *grid exercise test*, pengukuran variabel memori menggunakan *digit span test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dengan frekuensi olahraga futsal 3 kali dalam seminggu lebih aman dan juga lebih baik daripada orang yang berolahraga futsal yang dilakukan 1 kali dan 5 kali dalam seminggu terhadap kebugaran jasmani, neuroplastisitas, stres fisik dan stres oksidatif pada remaja yang berumur 13-15 tahun (Negara, 2019). Pada penelitian terdahulu juga mengatakan bahwa terdapat korelasi antara olahraga futsal dengan konsentrasi dikarenakan olahraga dapat mempengaruhi perkembangan otak orang dewasa dengan meningkatnya aliran

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHU)

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

darah ke otak, meningkatkan massa otak, meningkatkan perkembangan memori dan juga dapat mengembangkan pertumbuhan sinaps ke otak (Lestari et al, 2015).

Suatu bentuk latihan atau kegiatan permainan yang menggunakan lapangan berukuran lebih kecil dari ukuran lapangan sebenarnya disebut juga *small sided games*. Latihan *small sided games* ini dapat memberikan suasana kepada pemain seperti pada pertandingan yang sebenarnya, dan juga dapat memperbaiki dan meningkatkan teknik, taktik, dan psikologi permainan mereka. Model latihan *small sided games* ini juga terbukti efektif ketika terbatasnya waktu untuk mempersiapkan tim dalam menghadapi suatu pertandingan (Irfan, 2016). Seperti hasil penelitian sebelumnya menyebutkan yakni *passing* merupakan faktor yang menjadi ciri khas dari olahraga futsal. Data terkini mencatat bahwa terdapat jumlah operan per tim yang cukup signifikan, mencapai 647 operan dengan rata-rata 54 tindakan per pemain. Selain itu, persentase keberhasilan operan mencapai 90% saat menggunakan kaki dominan, dan 84% saat menggunakan kaki non-dominan. (Yiannaki et al, 2020).

Keadaan pergaulan remaja saat ini menimbulkan kekhawatiran dan memiliki potensi bahaya jika tidak mendapatkan bimbingan yang memadai dari orang tua, guru, dan pihak lainnya. Untuk mengatasi hal ini, penting untuk mengarahkan pergaulan remaja dengan kegiatan positif, seperti kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga, seni, dan sebagainya. Kegiatan ekstrakurikuler di luar lingkungan sekolah dianggap sangat memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan siswa.

Kurangnya aktivitas kebugaran jasmani diduga sebagai salah satu risiko yang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan dan stress yang dirasakan (Osteras, 2017). Lebih lanjut, didalam sebuah artikel menemukan bahwa kebugaran jasmani, ketahanan, kecemasan, dan kesehatan mental memiliki korelasi secara signifikan (Li et al, 2021). Beberapa studi mengungkapkan bahwa dengan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Prativi, 2013). Tercapainya prestasi olahraga, terutama bagi siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, sangat bergantung pada tingkat kebugaran jasmani siswa yang optimal. Dalam penelitian sebelumnya menunjukkan adanya isu pada tingkat kebugaran jasmani siswa yang

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)

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

terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, dikarenakan kurangnya optimalitas dalam pertandingan dan latihan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang diklasifikasikan sebagai kategori sedang (Suryadi, 2012).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, kebugaran jasmani juga memiliki manfaat yang baik untuk fungsi otak, kognisi dan prestasi dalam akademik (Davis, 2007). Penyebabnya adalah karena aktivitas olahraga dapat meningkatkan massa otak dan meningkatkan aliran darah ke otak dan juga dapat mentransfer sinaptik. Dampak positif dari hal ini dapat berpengaruh dengan perhatian dan fungsi memori. Kegiatan berolahraga berupa futsal juga bisa memberikan manfaat terutama dalam meningkatkan fungsi kognitif siswa. Kecepatan reaksi mata dan tangan, koordinasi otot, kognisi, konsentrasi, dan kewaspadaan dapat ditingkatkan dengan berolahraga futsal. Fungsi kognitif ini memiliki pengaruh pada prestasi belajar siswa. Belajar dianggap memiliki makna (*meaning learning*) menurut teori Ausubel ini ketika informasi yang disampaikan kepada peserta didik disusun dengan sedemikian rupa sehingga sesuai dengan struktur fungsi kognitif pada peserta didik, dengan demikian, peserta didik dapat meningkatkan informasi baru tersebut dengan struktur kognisi yang dimilikinya (Diyannah, 2015).

Futsal dapat dikatakan sebagai sebuah olahraga permainan yang bertempo cepat, dinamis, dan tepat. Kecepatan dan kualitas dari suatu gerak mendominasi olahraga futsal ini. Sebagai ilustrasi, ketika seorang pemain melakukan *dribbling* bola, diperlukan kecepatan untuk membuat sebuah keputusan apakah bola akan tetap dibawa, dioper ke teman, atau dilepaskan ke gawang. Oleh karena itu, *timing* yang tepat menjadi suatu hal yang esensial. Untuk memiliki *timing* tersebut, para pemain diharuskan memiliki fungsi kognisi yang baik. Sebuah penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa ketika melakukan aktivitas olahraga futsal secara teratur 3 kali dalam seminggu dengan optimal telah terbukti dapat meningkatkan neuroplastisitas otak pada usia remaja mampu merangsang fungsi kognitif. Fungsi kognitif ini melibatkan atensi, yaitu kemampuan dalam menjaga fokus terhadap stimulus. Sebagai contoh, ketika seorang pemain menendang bola tidak akan mudah terpengaruhi terhadap faktor faktor lain (Negara, 2019). Olahraga

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHU)

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

futsal ini lebih menekankan keahlian teknik keterampilan atau skill dibanding dengan fisik (Sugono, 2008). ketepatan dalam melakukan latihan tendangan shooting penalty adalah salah satu faktor untuk akurasi keterampilan target ke gawang yang menunjang dalam sebuah permainan (Subari et al, 2022).

Kemampuan *shooting* merupakan salah satu dari teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Dalam menciptakan gol terutama ketika *penalty* setiap pemain diharuskan untuk menguasai teknik *shooting* yang baik dan benar. Untuk memudahkan pemain mencetak gol, maka dengan penguasaan *shooting* yang baik akan membantu setiap pemain. Teknik *shooting* sendiri mempunyai ciri khas tersendiri yaitu bola meluncur dengan keras dan cepat sehingga membuat kiper kesulitan untuk menjaga gawang. Teknik *shooting* yang baik, harus diiringi oleh kekuatan, ketepatan, akurasi, keyakinan, dan konsentrasi yang tinggi agar dapat membawa kemenangan (Yasir et al, 2023).

Berdasarkan yang ditemukan peneliti di SMP Negeri 1 Cimahi dan SMP Negeri 12 Bandung pada siswa ekstrakurikuler futsal, banyak siswa yang memiliki skill bagus namun hal ini diikuti oleh tubuh yang mudah lelah, dan juga tidak diiringi oleh konsentrasi maupun komunikasi yang mumpuni sehingga akan mempengaruhi mental para siswa yang mengakibatkan siswa tidak mampu mengeluarkan penampilan mereka secara optimal sehingga peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian mengenai pengaruh *small sided games* terhadap kebugaran jasmani, fungsi kognitif, dan keterampilan *shooting* siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka perumusan masalah yang akan diteliti adalah :

- 1.2.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara *small sided games* terhadap fungsi kognitif?
- 1.2.2 Apakah terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara *small sided games* terhadap kebugaran jasmani?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara *small sided games* terhadap keterampilan shooting siswa?

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHU)

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

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk menganalisis apakah *small sided games* terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap fungsi kognitif.
- 1.3.2 Untuk menganalisis apakah *small sided games* terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani.
- 1.3.3 Untuk menganalisis apakah *small sided games* terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi peneliti maupun pihak-pihak yang memiliki peran aktif dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Untuk lebih jelasnya mengenai manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1.4.1 Secara teoritis dalam penelitian ini yaitu penulis berharap dapat memberikan informasi dan masukan bagi semua pihak di sekolah dalam usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani, fungsi kognitif, dan keterampilan *shooting* siswa agar dapat tercapai sistem pengajaran yang diharapkan dan berhasil.
- 1.4.2 Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dorongan dan panduan untuk sekolah dan untuk para pembina serta guru penjas dalam menerapkan peningkatan kebugaran jasmani, fungsi kognitif, dan keterampilan *shooting* siswa dalam pembelajaran disekolah.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini, struktur organisasi skripsi mengikuti pedoman yang tercantum dalam Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/Un40/Hk/2019 mengenai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2019. Untuk memberikan gambaran yang lebih terperinci terkait struktur organisasi skripsi ini, struktur organisasi skripsi adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Pada penelitian ini, peneliti menyajikan bagian pertama ini yang didalamnya berisi uraian dari Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, dalam bab ini berisi tentang kajian pustaka yang menjadi dasar penelitian. Bagian ini berperan sangat penting karena berkaitan dengan teori yang sedang dikaji.

BAB III Metode Penelitian, dalam bab ini berisi tentang desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, dan Analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang berisikan pengolahan data, pembahasan hasil temuan, dan diskusi temuan.

BAB V Kesimpulan dan Saran (makna dari penelitian terhadap hasil temuan).