

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani (*Physical fitness*) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Ashari et al., 2024). Kebugaran jasmani merupakan faktor yang utama ketika melakukan aktivitas fisik dengan memiliki kulit tubuh yang bugar maka dipastikan sanggup menyelesaikan tugas tanpa terlalu merasa lelah berlebihan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih produktif saat menjalankan berbagai macam aktifitas fisik. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin mudah seseorang melakukan suatu aktivitas dan tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula terutama dari segi fisik dan stamina (Hartanto et al., 2020). Usaha dalam meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan terstruktur dalam waktu yang konsisten dan dilakukan secara berprogres dengan memiliki target yang telah ditetapkan sebelumnya. Kesegaran jasmani bukan hanya diterapkan di lingkungan masyarakat, namun juga diterapkan pada ruang lingkup sekolah karena untuk membentuk karakter dan kelangsungan aktivitas peserta didik Heynoek et al (2020) dalam (Abdillah et al., 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya perbedaan aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, latihan, pola makan dan gaya hidup (Agus & Sepriadi, 2021). Terlibat dalam aktivitas fisik tentu akan mempengaruhi kebugaran jasmani secara optimal, jika seseorang terlibat dalam sedikit atau tidak ada aktivitas fisik dan menjalani gaya hidup yang pasif secara signifikan menurunkan tingkat kebugaran jasmani dan meningkatkan resiko berbagai penyakit serta mudah lelah saat melakukan suatu aktivitas (Ashari et al., 2024). Seberapa sering seseorang berlatih akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, latihan yang kurang teratur kadang berlatih dan kadang diselingi dengan istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih, maka otot

akan berkurang ukurannya yang disebut atropi (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik yang terprogram dan didukung oleh mengonsumsi makanan yang bergizi, menerapkan pola hidup sehat dan istirahat yang cukup (Adivia, 2022). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya terlibat dalam aktivitas fisik, latihan yang konsisten dan terprogram, pola makan serta istirahat yang cukup.

Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sekolah memberikan pembinaan potensi peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selain untuk membina potensi peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, pengetahuan akan hal baru, membangun nilai-nilai kepribadian serta dapat menyalurkan bakat minat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk mawadahi pengembangan siswa sesuai potensi, kebutuhan, minat dan bakat melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah (Muhammad, 2007). Selain untuk mengisi waktu luang kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk mawadahi dan mengembangkan kemampuan dan bakat siswa pada bidang yang ia minati (Irwansyah & Nurhayati, 2014). Kegiatan ini dilakukan ketika pulang sekolah ataupun di hari libur untuk mengembangkan potensinya di bidangnya masing-masing seperti kesenian, olahraga dan kegiatan keterampilan lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dianggap sebagai peluang utama untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja dan berfungsi sebagai pendekatan yang layak bagi siswa untuk menjaga kesehatan fisik mereka (Aoyagi et al., 2020). Terdapat dua puluh kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 19 Bandung diantaranya ekstrakurikuler futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan aktivitas olahraga yang populer dan banyak menarik perhatian peserta didik. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim setiap tim berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain dengan cara memasukan bola ke dalam gawang lawan, dan mencetak gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi sebuah tim pemenang Murhananto (2016)

dalam (Hartanto et al., 2020). Salah satu syarat untuk dapat bermain Futsal dengan baik yaitu pemain atau peserta didik harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik, dengan memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula (Majid, 2017). Futsal merupakan sebuah varian dari sepak bola yang telah mendapatkan popularitas di lembaga pendidikan karena manfaatnya yang potensial untuk meningkatkan kebugaran jasmani di kalangan siswa selain itu partisipasi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas, yang semuanya merupakan komponen penting dari kebugaran fisik secara keseluruhan (Teferi, 2020).

Menjadi seorang pemain futsal harus memiliki kompetensi yang tinggi dalam hal daya tahan, sprint berulang dan kekuatan kaki, sedangkan aspek teknis meliputi keterampilan menembak dan passing yang tinggi, kelincahan dan koordinasi Naser et al (2017) dalam (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Futsal mengharuskan semua pemain untuk terus bergerak, membuat kondisi fisik yang baik menjadi kebutuhan. Hal tersebut membuktikan bahwa permainan futsal memerlukan daya tahan dan kebugaran fisik yang baik, kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain. Maka dari itu dengan diwadahnya ekstrakurikuler futsal oleh sekolah, peserta didik yang memiliki minat kuat dalam bidang futsal bisa memanfaatkan ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengasah kemampuan yang dimiliki serta mengembangkan prestasinya.

Selain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 19 Bandung juga mewadahi ekstrakurikuler bela diri salah satunya yaitu pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu ragam budaya Indonesia yang dikenal oleh masyarakat luas. Pencak silat merupakan salah satu olahraga seni bela diri yang diciptakan oleh nenek moyang sejak zaman dahulu untuk bertahan hidup atau melindungi diri dari segala bentuk ancaman (Fikratinnisa, 2022). Menurut Marlianto (2018) dalam (Kurniawan et al., 2022) pencak mempunyai makna gerak dasar bela diri, sedangkan silat mempunyai makna suatu gerak bela diri yang bersumber dari kerohanian untuk keselamatan diri, kesejahteraan bersama dalam kehidupan

bermasyarakat. Pencak silat merupakan cara membela diri dari segala bentuk ancaman baik dari binatang maupun manusia itu sendiri disesuaikan dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya (Sucipto 2014; 11). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan kesenian bela diri yang berasal dari Indonesia untuk membela diri dari segala bentuk ancaman baik dari binatang maupun manusia.

Ekstrakurikuler pencak silat selain untuk melestarikan budaya banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meraih prestasi, menambah kepercayaan diri dan menumbuhkan jiwa kesatria (Rizakky, 2014). Salah satu tujuan dari pencak silat dapat melatih kondisi fisik siswa sehingga tidak mudah lelah saat melakukan aktivitas yang berlebih (Nugroho et al., 2021) dalam (Fikratinnisa, 2022). Pencak silat memiliki karakteristik gerakan dengan mengkombinasikan unsur – unsur tangkisan, serangan, kunci dan bantingan. Komponen kebugaran jasmani dalam pencak silat yang dominan yaitu kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan dan koordinasi mata tangan (Habibudin Muhammad, 2013) dalam (Fauzan & Dirgantoro, 2020). Sejalan dengan pendapat di atas bahwa beladiri pencak silat terdapat banyak unsur yang diterapkan pada aspek psikomotor, kognitif, afektif dan mental karena beladiri pencak silat terdapat unsur membentuk seseorang yang kuat, disiplin, percaya diri dan memelihara kebugaran tubuh.

Ekstrakurikuler futsal dan pencak silat memiliki perbedaan aktivitas fisik dan ciri khasnya masing-masing, futsal merupakan olahraga permainan yang memiliki ciri khas yaitu kecepatan, yang dimana pemain futsal dengan cepat bergerak mencari ruang untuk menerima umpan, dan bereaksi dengan gerakan yang cepat selain itu dapat dengan cepat menyusun strategi yang baik dalam melaksanakan serangan atau pertahanan (Hartanto et al., 2020). Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki ciri khas tenang, rileks dan waspada, menggunakan kecepatan, kelincahan, kelentukan dan ketepatan waktu serta sasaran yang tuju dengan menggunakan teknik seperti memukul, menangkis, bantingan, dan tendangan (Fauzan & Dirgantoro, 2020).

Namun berdasarkan penelitian terdahulu permasalahan yang menjadi hal penting adalah kondisi kebugaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang masih di anggap jauh dari harapan standar kebugaran jasmani pada pemain futsal sesuai pada jenjangnya (Hartanto et al., 2020). permasalahan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat menurut penelitian yang sudah ada terdapat banyak siswa yang terlihat lelah ketika latihan tentunya akan berakibat pada kurang maksimalnya pelaksanaan teknik gerakan yang berdampak pada prestasi siswa dalam pertandingan (Asril, 2021). Dari kedua masalah tersebut muncul berawal dari latihan yang kurang optimal, sehingga siswa mengalami kelelahan yang cepat saat berkompetisi dan menampilkan performaa yang buruk (Ashari et al., 2024). Keberhasilan dari sebuah latihan ditentukan oleh peran pelatih untuk meningkatkan kebugaran peserta didik dengan membuat program latihan yang tersusun secara sistematis terencana dengan baik, selain itu pelatih juga dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan, dengan demikian kondisi fisik jasmnai peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler akan baik (Hartanto et al., 2020).

Sekolah Menengah Atas Negeri 19 Bandung merupakan sekolah yang terletak di Jalan Dago Pojok No. 38 Kecamatan Coblong, Kelurahan Dago. Berdasarkan hasil observasi kepada pelatih ekstrakurikuler futsal latihan yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu yaitu hari senin dan kamis dengan durasi waktu 90 menit, hasil observasi kepada guru di SMA Negeri 19 Bandung terkait ekstrakurikuler pencak silat latihan dilaksanakan satu kali dalam seminggu di hari kamis dengan durasi 90 menit. Melihat jadwal kegiatan ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler pencak silat yang hanya satu hingga kali dalam seminggu tentu dirasa masih kurang untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi tubuh untuk menunjang kegiatan sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Latihan yang dibutuhkan seseorang atau siswa untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi minimal 20-60 menit dengan intensitas sedang (Agus & Sepriadi, 2021). Selain itu pelatih dan guru olahraga hanya fokus kepada latihan ekstrakurikuler saja,

namun belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan pencak silat. Jadi seorang pelatih dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler pencak silat belum mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani perlu dilakukan oleh guru atau pelatih setidaknya enam bulan sekali untuk mengetahui kondisi jasmani siswa guna kelancara aktivitas yang akan dihadapi (Adivia, 2022). Tes yang akan dilakukan nantinya menggunakan acuan dari tes kebugaran pelajar nusantara yang dibuat oleh Kemenpora tahun 2022 yang akan menjadi kebaruan dalam penelitian ini. Tes kebugaran pelajar nusantara ini bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani secara komperhensif melalui berbagai item tes untuk menguji aspek fisik seperti kekuatan otot, kelenturan, daya tahan kardiovaskular, koordinasi dan kelincahan sehingga memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi kebugaran siswa sesuai dengan usiannya (Rusdiana et al., 2022).

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal dan Pencak Silat di SMA Negeri 19 Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka masalah yang dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 19 Bandung ?
- 1.2.2 Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung ?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang sudah dijelaskan di atas, setiap penelitian harus didasarkan pada tujuan yang hendak dicapai. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa

ekstrakurikuler futsal, untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat, dan untuk menguji perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis merasa yakin bahwa masalah di atas penting untuk diteliti terutama dari segi manfaatnya sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya; Penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi siswa karena dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya masing-masing serta dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebugaran jasmani; Penelitian ini memberikan masukan bagi guru atau pelatih sebagai bahan evaluasi dan penyusunan program latihan yang terstruktur agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik; Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti menambah wawasan, pengalaman serta pengetahuan baru.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian dalam skripsi ini mencakup perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal, untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat, dan untuk menguji perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung. Permasalahan yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan pencak silat.

Permasalahan lainnya yaitu kurangnya frekuensi latihan hanya dilaksanakan satu hingga dua kali dalam seminggu serta pelatih dan guru olahraga hanya fokus kepada latihan ekstrakurikuler saja sehingga belum pernah dilakukannya tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dibuat oleh kemenpora tahun 2022, rentang usia yang digunakan 15-17 tahun meliputi: *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat Thrust* 30 detik, dan *Pacer Test*. Penelitian ini menggunakan pendekatan deksriptif kuantitatif dengan desain komparatif, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui formulir instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Data yang sudah terkumpul dan sudah di ubah menjadi nilai kemudian di analisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan hasil, serta uji komparatif menggunakan uji independent sample t-tes untuk melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa antara dua kelompok ekstrakurikuler yaitu futsal dan pencak silat.

Hasilnya diharapkan menjadi dasar bahan evaluasi penyusunan program latihan yang terstruktur dan konsisten agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung, serta dapat memberikan kontribusi yang signifikan pada pengembangan kebugaran jasmani di sekolah.