

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Maksud dari tidak mengalami kelelahan yang berarti adalah setelah menyelesaikan pekerjaannya, seseorang masih memiliki tenaga dan semangat yang cukup untuk menikmati waktu luang atau melakukan aktivitas lain yang mendadak (A. Yuliana & Sugiharto, 2019). Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik, kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Dewi, 2016; Nuryadi et al., 2018).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kesegaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan latihan (Agus & Sepriadi, 2021). Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok (Prakoso & Hartoto, 2015)

Upaya untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah bisa dengan cara memberikan pembinaan potensi pada siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selain membina potensi pada siswa, kegiatan ekstrakurikuler pun dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, pengetahuan akan hal baru, sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah. Salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

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

Ekstrakurikuler futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang. Adapun tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (Wahyudi & Negeri, 2020). Permainan futsal sudah menyebar keseluruh bagian di Indonesia hingga ke pelosok daerah di Indonesia karena permainan ini dapat meningkatkan *skill* serta mengembangkan cara berpikir (Pohan & Wibowo, 2023). Ekstrakurikuler futsal adalah permainan yang sangat cepat dan membutuhkan pengambilan keputusan secara tepat, dari segi lapangan yang cukup kecil dibandingkan dengan lapangan sepakbola. Oleh karena itu didalam permainan futsal dibutuhkan teknik dasar untuk memainkan bola agar bisa terjadinya gol. Teknik dasar yang perlu dikuasi oleh pemain futsal antara lain, mengontrol bola, mengoper bola, menggiring bola dan menendang bola (Ramadhani & Amiq, 2024). Teknik ini harus dikuasi oleh pemain futsal karena teknik dasar selalu digunakan dalam permainan futsal, jika salah satu teknik tidak dikuasai maka permainan tidak akan berjalan dengan baik.

Prestasi akademik adalah perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar (Umamah et al., 2018). Prestasi akademik merupakan hasil perubahan perilaku yang meliputi ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor yang merupakan ukuran keberhasilan siswa. Prestasi akademik ialah pengetahuan serta keterampilan yang dikembangkan dalam proses pembelajaran biasanya dinyatakan dalam bentuk nilai (Sugiyanto, 2009).

Prestasi akademik adalah seluruh hasil yang telah dicapai (*achievement*) yang diperoleh melalui proses belajar akademik (*academic achievement*). Prestasi akademik merupakan hasil dari kegiatan pembelajaran untuk mengetahui hasil penilaian dari pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dinyatakan dalam bentuk nilai. Prestasi akademik merupakan istilah yang menunjukkan suatu pencapaian

atau tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan sebagai hasil dari usaha belajar yang telah dilakukan oleh seseorang secara optimal (Mardelina & Muhson, 2017).

Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana dalam proses pembimbingan dan pembelajaran bagi individu agar tumbuh berkembang menjadi manusia yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, berilmu, sehat dan berakhlak (berkarakter) mulia (Widodo et al., 2024). Pendidikan berperan penting dalam membentuk moral, akhlak, sikap, serta tutur kata yang baik dan santun. Selain itu, pendidikan menentukan mutu sumber daya manusia. (Gani et al., 2019).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (H & Riady, 2018). Pendidikan jasmani ialah kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktivitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskular, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional (Melyza & Aguss, 2021).

Permasalahan mengenai kebugaran jasmani siswa yang terjadi pada ekstrakurikuler futsal yang dimana dilaksanakan ekstrakurikuler futsal hanya satu hingga dua kali dalam satu minggu, Apabila intensitas suatu pelatihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh pelatihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali (Prakoso & Hartoto, 2015). Selain itu kebugaran jasmani ini sangat dibutuhkan oleh para siswa sehingga dapat meningkatkan kemampuan akademis siswa karena kemampuan kognisi, memori, konsentrasi dan lain-lain ikut meningkat (Aprilia & Januarto, 2022). Melihat dari frekuensi latihan yang hanya dilakukan satu hingga dua kali dalam satu minggu dirasa kurang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu belum pernahnya dilakukan tes

kesegaran jasmani jadi siswa belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Selanjutnya permasalahan mengenai prestasi akademik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, jam pelajaran yang terlalu panjang lebih dari 8 jam/hari sering kali membuat siswa merasa kelelahan, mengantuk dan sulit fokus yang pada akhirnya menghambat efektifitas pembelajaran terutama dalam pelajaran PJOK yang kebanyakan menggunakan aktivitas gerak. Prestasi belajar yang baik lebih banyak didapatkan pada anak yang bugar artinya anak yang tidak bugar beresiko mempunyai prestasi belajar yang kurang dibandingkan dengan anak yang bugar (Yulianti et al., 2017). Melihat aktivitas siswa yang begitu padat dan kurikulum saat ini yang menuntut siswa untuk belajar minimal 8 jam/hari di sekolah maka kebugaran jasmani sangatlah penting. Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)”

1.2. Rumusan Masalah

- 1.2.1** Bagaimanakah kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler?
- 1.2.2** Bagaimanakah prestasi akademik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler?
- 1.2.3** Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler?

1.3. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang sudah di jelaskan oleh peneliti harus berdasarkan pada tujuan yang akan dicapai. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal, prestasi akademik peserta

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

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

ekstrakurikuler futsal, dan untuk mengetahui seberapa besar atau signifikan hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi pelatih ekstrakurikuler dalam melakukan pembelajaran serta dapat memberikan informasi secara ilmiah.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan prestasi akademik masing-masing; penelitian ini bermanfaat bagi guru sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi akademik; penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian dalam skripsi ini ingin mengetahui profil kebugaran jasmani yang diperoleh melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal dan prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal, prestasi akademik siswa peserta ekstrakurikuler futsal, dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Permasalahan fokus utama dalam penelitian ini adalah kurangnya frekuensi latihan yang hanya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu yang dirasa kurang cukup efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani selain itu permasalahan didalam prestasi akademik yaitu jam pelajaran yang terlalu panjang lebih dari 8 jam/hari sering kali membuat siswa merasa kelelahan, mengantuk dan sulit fokus yang pada akhirnya menghambat efektifitas pembelajaran terutama dalam pelajaran PJOK yang kebanyakan menggunakan aktivitas gerak. Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal, prestasi akademik siswa peserta ekstrakurikuler futsal dan hubungan

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

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

kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ditinjau melalui tes TKPN dan nilai rapor PJOK. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, dengan desain korelasional, penelitian menggunakan teknik pengambilan sampling jenuh dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Tes yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Sedangkan untuk pengambilan data prestasi akademik dilihat dari nilai akhir atau rapor PJOK siswa. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan hasil. Serta uji korelasional untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel x dan y. Hasilnya diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan program latihan yang lebih terstruktur agar kebugaran jasmani meningkat serta menjadi bahan untuk memperbaiki proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik.