

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat penting, karena kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahraga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, Demikian juga para siswa sekolah lanjutan menengah membutuhkan tingkat kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, menurut Engkos Kosasih (dalam chrisanti, 2010, hlm. 1)

Manfaat kesegaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat. Selain itu adapun manfaat lain secara umum yaitu, meningkatkan sistem sirkulasi darah sistem saraf dan fungsi jantung, meningkatkannya komponen kelentukan baik stamina dan kecepatan, mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit, merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak. Dalam pembelajaran penjas disekolah kebugaran jasmani menjadi suatu tolak ukur keberhasilan suatu pembelajaran penjas Hal ini pun ditemukan di SMP Negeri 49 Bandung, bahwa suatu pembelajaran penjas berhasil dapat diukur dengan kebugaran jasmani siswannya.

Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 49 Bandung berada dalam kategori “Kurang”, dengan rincian sebagai berikut : kelompok siswa sangat kurus masuk dalam kategori nilai “Kurang” dengan nilai rata-rata 11,85. Tingkat kebugaran jasmani siswa kurus masuk dalam kategori “Kurang” dengan nilai rata-rata 12,22. Tingkat kebugaran jasmani siswa ideal masuk dalam kategori “Kurang” dengan nilai rata-rata 13,68. Tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa kelebihan berat badan masuk dalam kategori “Kurang” dengan nilai rata-

rata 12,84. Tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa obesitas masuk dalam kategori “Kurang” dengan nilai rata-rata 11,85. Dari gambaran secara umum dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 49 Bandung memiliki nilai rata-rata masuk dalam kategori nilai “Kurang”, hal ini menurut data yang diambil dari hasil penelitian Anggi Fauzi Mukti (2014, hlm. 45).

Salah satu penyebab utama menurut Soediyarto (dalam chrisanti, 2010, hlm. 3) mengapa tingkat kebugaran jasmani disekolah masih rendah karena belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah, siswa belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani, jumlah siswa yang terlalu banyak, minimnya fasilitas serta alat-alat belajar, alokasi waktu yang kurang kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani disekolah pada kenyataannya mata pelajaran pendidikan jasmani hanya diajarkan dalam satu minggu hanya 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 35 menit). Untuk itu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang. Sehingga berdampak pada kondisi kebugaran siswa yang kurang bugar, pembelajaran pendidikan jasmani masih cenderung membosankan dan lebih mengarah pada penguasaan keterampilan. Di sisi lain pembelajaran di sekolah menengah pertama secara umum kurang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Sehingga pembelajaran di sekolah lebih cenderung kurang menyenangkan dan tidak sesuai dengan kebutuhan anak. Karena pada dasarnya menurut Kurniansyah (2010, hlm 7) pendidikan jasmani itu “Tidak sebatas melatih perkembangan fisik saja, melainkan lebih dari itu, untuk mencapai perkembangan mental, sosial, intelektual, emosional, moral, spiritual, etik dan estetik”. Hal ini sesuai dengan apa yang telah penulis temukan dalam penelitan di SMP Negeri 49 Bandung.

Untuk mengatasi jam pelajaran yang masih kurang dilakukan kegiatan pembinaan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran. Adapun kegiatan pembinaan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki anak diluar jam pelajaran

sehingga tidak mengganggu jam kegiatan belajar mengajar, lebih kita kenal dengan kegiatan ekstrakurikuler. Secara sederhana istilah kegiatan ekstrakurikuler mengandung pengertian yang menunjukkan segala macam aktifitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran. Di Negeri 49 Bandung sendiri memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler yaitu, futsal, sepakbola, basket, dan permainan lainnya.

Aktivitas olahraga futsal banyak diminati di Indonesia. Hal ini terlihat dari futsal yang mendunia dan memasyarakat, semua kalangan sangat menggemari mulai dari orang tua hingga anak kecil sering melakukannya. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat, popularitas futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga kerap kali sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal dimainkan dalam lapangan dengan panjang 25-42 meter dan lebar lapangan 15-25 meter jumlah pemain lima orang dengan satu penjaga gawang disetiap timnya, waktu bermain 2 x 20 menit dengan pergantian pemain tanpa batas. Permainan futsal bersifat cepat dan dinamis yang menjadikan pemain harus banyak bergerak secara cepat dalam lapangan yang relative kecil.

Permainan futsal termasuk salah satu ruang lingkup materi aktivitas pembelajaran permainan dan olahraga, dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi (penjasorkes), yang sudah tertera dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) tahun 2006.

Sesuai pemaparan di atas mengenai berbagai permasalahan yang timbul pada saat aktivitas dalam KBM penjas adalah kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu guru penjas harus mensiasatinya dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia agar berdampak positif terhadap siswa dan mata pelajaran penjas, maka berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal (Studi Eksperimen d SMP Negeri 49 Bandungi)”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan dengan perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 49 Bandung antara lain:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal.
3. Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penelitian merumuskan rumusan masalah, rumusan masalah dalam melakukan penelitian ini merupakan bagian yang penting karena hasilnya akan menjadi penuntut bagi langkah-langkah selanjutnya. Perumusan masalah menurut Arikunto (2002, hlm.44) yaitu "perumusan masalah merupakan langkah dari suatu problematika, subjek penelitian, tujuan, sifat, dan merupakan bagian pokok dari kegiatan". Berdasarkan pernyataan diatas maka secara umum yang menjadi rumusan masalah adalah "Bagaimana perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal?".

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 49 Bandung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 49 Bandung.

3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini mudah-mudahan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu atau sumbangan informasi untuk guru Penjas SMP.
  - b. Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pembelajaran penjas di sekolah
2. Manfaat Praktis
  - a. Secara praktis hasil dari penelitian ini bisa dijadikan dasar menentukan materi pembelajaran selanjutnya.
  - b. Untuk melatih dan mengembangkan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut

#### **F. Struktur Organisasi**

Sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keabsahan tulisan, pengesahan, motto, dan persembahan prakata, abstrak, daftar isi, daftar lampiran.
2. Bab I pendahuluan, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian dan sistematis skripsi.
3. Bab II landasan teori, membahas teori yang melandasi permasalahan yang merupakan landasan teoritis yang diterapkan didalam skripsi. Pada bab ini berisikan tentang teori utama yaitu futsal, ekstrakurikuler, kebugaran jasmani
4. Bab III metode penelitian, bab ini menjelaskan tentang jenis penelitian dan metode penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi,

sampel, teknik sampling, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas serta teknik analisis data.

5. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian
6. Bab V penutup, bab ini berisi simpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang diberikan peneliti terhadap penelitian.
7. Pada bagian akhir terdiri dari daftar pustaka yang digunakan untuk landasan teori serta memecahkan permasalahan dan lampiran sebagai bukti dan pelengkap dari hasil penelitian.