

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan upaya dalam membimbing manusia yang belum dewasa ke arah kedewasaan. Pendidikan adalah suatu usaha dalam menolong anak untuk melakukan tugas-tugas hidupnya, agar mandiri dan bertanggung jawab secara susila. Pendidikan juga diartikan sebagai usaha untuk mencapai penentuan diri dan tanggung jawab (M.J. Langeveld, 1967). 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. Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (UU RI Nomor 20 Tahun 2003).

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan, agar jasmani dan derajat sehatnya terjaga secara baik (Prasetyo, (2015), peran olahraga dalam menunjang terciptanya sumber energy manusia yang mempunyai kualitas jasmani yang bagus sudah tak diragukan lagi. Selain berguna untuk jasmani, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa. Olahraga sanggup melahirkan kebiasaan yang bagus seperti jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerja sama (Siti Kosasih, 2013: 1). Daya tahan tubuh siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepakbola, dan Pencak Silat menjadi sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih.

Salah satu aspek pembinaan yang biasa diterapkan pada atlet sepak bola maupun futsal adalah pembinaan fisik (kesegaran jasmani). Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan atau kerja yang memerlukan kekuatan, koordinasi, keterampilan dan daya tahan dengan efisien sehingga tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti (Munandar, 1999). Kesegaran jasmani sangat erat hubungannya dengan daya tahan tubuh. Menurut Kovacs (2003), daya tahan tubuh membutuhkan ratusan kontraksi otot sub maksimal pada satu periode waktu. Adanya daya tahan tubuh yang baik maka akan tercipta kondisi kardiovaskuler yang baik. Daya tahan pada banyak kegiatan seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh dan sebagainya, dibatasi oleh sistem sirkulasi (jantung, pembuluh

darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang berkerja dan mengangkut limbah otot-otot tersebut. Kegiatan semacam ini dikata gorikan sebagai daya tahan kardiorespirasi, daya tahan kardovaskuler, atau daya tahan aerobik.

Penelitian berikut membuktikan bahwa berbagai latihan dapat meningkatkn VO₂max diantaranya latihan dengan treatmild, dan lari pace (Hogg, Hopker, & Mauger, 2015), latihan lari 15 menit (Artanty & Lufthansa, 2017), fartlek (Gumantan & Fahrizqi, 2020; Syahroni et al., 2020; Syaroni & Kusuma, 2020; Warni, Arifin, & Bastian, 2017). Berdasarkan kumpulan penelitian terdahulu ini latihan fartlek merupakan salah satu latihan yang telah banyak diteliti dan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan VO₂max. Kumpulan penelitian lain yang juga membuktikan adanya peningkatan terhadap VO₂max antara lain: latihan dengan game lapangan kecil (Kusuma & Purnomo, 2020; Puriana, 2019; Rizaldi, Yunus, & Supriyadi, 2019; Zainudin, Athar, & Kahri, 2019), latihan continuous running (Syahroni et al., 2020).

Daya tahan juga tidak lepas dari faktor makanan. Karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen katalisator dan metabolisme. Dalam hal ini meningkatkan daya tahan aerobik atau endurance dikenal pula prinsip penambahan beban latihan atau overload principle yang dalam hal ini terdiri dari: 1) Intensitas; 2) Frekwensi; 3) Lama program latihan yang dilakukan (Sajoto,1988). Menurut Robergs dan Robert (1997), untuk meningkatkan daya tahan dibutuhkan latihan-latihan yang meningkatkan daya tahan jantung-paru serta daya tahan jantung-pembuluh darah, karena dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 0%-10% peningkatan daya tahan dipengaruhi oleh proses adaptasi kardiovaskuler dan transfer kardiorespirasi. Sehingga peningkatan daya tahan akan memberikan hasil yang signifikan dengan cara meningkatkan kerja sistem kardiovaskuler dan kardiorespirasi melalui progran latihan yang berinterval dan continue (terus-menerus).

Dari artikel-artikel di atas dapat disimpulkan permasalahan dari penelitian yang akan diambil yaitu tentang perbedaan kemampuan *Endurance* siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan pencak Silat. Adapun gap atau kekosongan yang ditemukan yaitu penelitian ini masih jarang dilakukan di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah ada perbedaan kemampuan *Endurance* siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan Pencak Silat?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui:

- 1) Mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kemampuan *Endurance* siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan Pencak Silat.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah:

1.4.1 Secara Teori

Diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang kemampuan *Endurance* siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan Pencak Silat dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi tambahan jika diadakan kajian yang lebih mendalam.

1.4.2 Secara Kebijakan

Memberikan arahan kebijakan melaksanakan program olahraga.

1.4.3 Secara Praktik

Secara praktik penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- 1) Bagi peneliti, dapat menambah dan pengalaman langsung tentang cara meneliti kemampuan *Endurance* anak yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan Pencak Silat.
- 2) Bagi siswa SMPN 2 Baleendah yang sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai tingkat kebugaran jasmani anak yang mengikuti olahraga futsal, Sepakbola, dan Pencak Silat.
- 3) Bagi instansi terkait sebagai bahan pertimbangan dalam merencanakan program latihan fisik dan teknik.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Perbedaan Kemampuan *Endurance* Siswa Yang Aktif Pada Ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, Dan Pencak Silat Di SMPN 2 Baleendah”. Dengan rumusan masalah apakah terdapat perbedaan kemampuan *Endurance* siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan Pencak Silat Di SMPN 2 Baleendah, maka penulis memiliki tujuan yaitu mengetahui perbedaan kemampuan *Endurance* siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan Pencak Silat.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Pada bagian ini peneliti memaparkan mengenai pengertian Futsal, Sepakbola, dan Pencak Silat,

Pengertian Kebugaran Jasmani. Dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *Komparatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa yang aktif pada ekstrakurikuler Futsal, Sepakbola dan Pencak Silat di SMPN 2 Baleendah. Populasi dalam penelitian ini berjumlah siswa aktif ekstrakurikuler Futsal 33, siswa aktif ekstrakurikuler Sepak Bola 32, dan Siswa aktif ekstrakurikuler Pencak Silat 33. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan total sampling. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Lari 2,4 kilometer. Prosedur penelitian yaitu dilakukan dengan tiga tahap, yaitu membuat surat perizinan untuk penelitian ke SMPN 2 Baleendah, melakukan tes Lari 2,4 Km kepada Sampel, kemudian diolah menggunakan Spss sehingga mendapatkan hasil dan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan. Membahas tentang uji normalitas, homogenitas, uji hipotesis, dan pembahasan temuan hasil penelitian yang didukung oleh artikel-artikel.

Bab V menjelaskan mengenai saran dan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.