

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Menurut Suryobroto (2004, hlm. 9) mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani”. Sejalan dengan pendapat diatas bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wahana atau wadah untuk mendidik anak baik secara jasmani agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik sehingga mempunyai kepribadian yang baik. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Pendidikan jasmani pada hakikatnya mengatur proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu bidang kajian yang sungguh luas.

Pendidikan jasmani suatu proses pendidikan yang diperuntukkan untuk anggota masyarakat pendidikan jasmani dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh kesehatan jasmani. Menurut Taufik (2018, hlm. 2) mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari peranan penting bagi dunia pendidikan untuk mengembangkan aspek motorik, afektif dan psikomotor”. Dari ungkapan diatas dapat digambarkan bahwa pendidikan jasmani didorong untuk memberikan suatu hal yang positif bagi masyarakat indonesia terutama dalam segi kesehatan, pertumbuhan dan

perkembangan manusia dan mengembakan aspek motorik, afektif dan psikomotor. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui aktivitas fisik yang bertujuan mendidik siswa secara jasmani dengan materi pembelajaran aktivitas jasmani yang dilakukan dengan permainan menyerupai olahraga. Menggunakan permainan tersebut dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang muara akhir dari pembelajaran tersebut siswa yang terdidik secara utuh fisikal, mental, sosial dan emosional. Pendidikan jasmani mempunyai banyak ciri unik yang dapat dilihat selain dari proses pembelajaran, proses pengajaran, sarana dan prasana serta alat atau media yang digunakannya. Pendidikan jasmani dituntut untuk memberikan pembelajaran sesuai dengan yang ada dalam kurikulum juga aturan yang sudah baku serta panduan atau petunjuk yang telah dirancang sebelumnya oleh pengajar tersebut namun, didalam proses belajar mengajarnya dibuat sedemikian rupa untuk menimbulkan suasana yang selalu menggembirakan, menyenangkan, tidak membosankan, dan menarik. Setiap siswa yang mengikutinya secara tidak langsung dan tidak sadar akan apa yang telah dipelajarinya mempunyai banyak manfaat bagi peserta didiknya atau siswanya itu sendiri. Pendidikan jasmani dalam pembelajarannya memiliki beberapa aspek penting yang secara tidak langsung berjalan bersamaan dalam proses pembelajaran dapat dimiliki setiap peserta didik atau siswanya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dan tercipta produktivitas kerja. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar untuk melakukan suatu pekerjaan tidak hanya dituntut sehat tetapi juga mempunyai kebugaran karena seseorang akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik apabila tidak dalam keadaan lelah. Menurut Tarigan (2012, hlm. 29) mengatakan bahwa :

Kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Seorang siswa memiliki tubuh yang bugar maka dia akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. Kondisi bugar yang seperti ini merupakan gambaran dan keadaan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya secara rutin serta mampu mengatasi stress dari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya.

Melakukan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena kebugaran jasmani sangat menunjang suatu aktivitas manusia yang dilakukan sehari-hari, misalnya bekerja, berolahraga dan bersekolah. Kegiatan intrakurikuler di sekolah memberikan fokus pendidikan dalam hal pengajaran di kelas, seperti pemberian materi pada saat kegiatan belajar mengajar intrakurikuler atau proses belajar di kelas merupakan kegiatan utama sekolah. Sekolah diberi kebebasan memilih strategi, metode, dan teknik-teknik pembelajaran dan pengajaran yang efektif, sesuai dengan karakteristik mata pelajaran, siswa, guru, dan kondisi nyata sumber daya yang tersedia di sekolah. Tujuan proses pembelajaran untuk membentuk kreasi lingkungan yang dapat membentuk dan mengubah struktur kognitif peserta didik, berhubungan dengan tipe pengetahuan yang harus dipelajari dan harus melibatkan peran lingkungan sosial. Intrakurikuler merupakan kegiatan utama sekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program. Menurut Anggraini (2018, hlm. 3) mengatakan bahwa “Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang sudah teratur, jelas dengan sistematis yang merupakan program utama dalam proses mendidik siswa”. Sejalan dengan pendapat di atas, maka pelaksanaan kegiatan di dalam kelas sudah tertata dengan baik, karena kegiatan tersebut dilakukan oleh guru dan siswa pada saat jam belajar sekolah, dan alokasi waktu yang teratur dan jelas. Kegiatan di dalam kelas semacam ini dilakukan dalam rangka mencapai tujuan dari setiap mata pelajaran disekolah.

Intrakurikuler ini dilakukan untuk mencapai tujuan setiap mata pelajaran yang tergolong inti maupun bukan jadi intrakurikuler adalah kegiatan inti dalam pembelajaran yang biasa dilakukan oleh guru dan siswa pada setiap harinya atau dapat juga dikatakan kegiatan belajar mengajar antara guru dan siswa di dalam sekolah disetiap mata pelajaran adalah kegiatan intrakurikuler. Intrakurikuler ini siswa dapat memperoleh kebugaran jasmani dalam mata pembelajaran PJOK karena setiap siswa dituntut untuk aktif ketika pembelajaran berlangsung. Selain

kegiatan intrakurikuler sekolah mempunyai kegiatan lainnya seperti kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu kegiatan pendidikan yang mawadahi pemenuhan kebutuhan peserta didik untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Menurut Achsan (2008, hlm. 105) mengatakan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan di luar pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Dari pernyataan diatas dapat digambarkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang biasa dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia yang dimiliki peserta didik dengan mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan yang wajib maupun pilihan.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di luar jam pembelajaran. Kegiatan ini dilaksanakan sore hari atau di hari libur kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler ini sering dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pembelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, dan berbagai kegiatan keterampilan dan kepramukaan. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antara berbagai materi pembelajaran, memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk memilih kegiatan sesuai dengan bakat dan minatnya, memperkaya dan memperluas diri yaitu dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai positif. Ekstrakurikuler ini sangat berkaitan dengan kebugaran jasmani, karena dalam kegiatan ekstrakurikuler ini siswa di dorong untuk lebih memperdalam materi pelajaran yang diminati seperti dalam bidang olahraga dengan melakukan latihan yang teratur dan serius agar bisa mengembangkan potensi diri

siswa itu sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP PGRI 7 Bandung terdapat banyak kegiatan ekstrakurikuler seperti beladiri pencak silat.

Beladiri merupakan satu kesenian yang muncul sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan atau membela diri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “bela berarti menjaga baik-baik; merawat; dan memelihara. Sedangkan diri, berarti seorang; atau badan”. Berdasarkan penjelasan mengenai beladiri dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dapat digambarkan bahwa beladiri adalah metode dan tindakan untuk menjaga, merawat, dan mempertahankan baik itu untuk diri sendiri, orang lain, barang-barang umum dan pribadi, dari luka ataupun kerusakan. Beladiri pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia manusia untuk mempertahankan kehidupannya selalu membela diri dari ancaman manapun. Menurut Sucipto (2013, hlm. 11) mengatakan bahwa “Pencak silat merupakan cara membela diri dari segala bentuk ancaman baik dari binatang maupun manusia itu sendiri cara membela diri dari segala bentuk ancaman, disesuaikan dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya”. Dari pendapat di atas dapat digambarkan bahwa pencak silat merupakan cara untuk membela diri manusia dari segala ancaman berbahaya yang dihadapinya seperti ancaman dari binatang maupun manusia dan ancaman yang lainnya.

Selain untuk membela diri, terdapat manfaat lain dari beladiri yaitu untuk menyehatkan tubuh, memperbaiki metabolisme tubuh dan memelihara kebugaran tubuh. Menurut Rahmawati (2020, hlm. 4) mengatakan bahwa “Pada dasarnya gerakan beladiri adalah gerakan olahraga, karena itu dengan berlatih beladiri, selain rasa aman anda juga bisa mendapatkan tubuh yang sehat”. Sejalan dengan pendapat di atas bahwa dalam beladiri terdapat banyak unsur yang diterapkan pada aspek psikomotor, aspek kognitif, dan aspek mental untuk olahraga beladiri menitik beratkan pada aspek mental dalam olahraga beladiri terdapat unsur-unsur pendidikan yang membentuk jati diri anak menjadi kuat, disiplin, percaya pada kemampuan diri sendiri dan memelihara kebugaran tubuh.

Beladiri pencak silat hingga kini terus berkembang di masyarakat luas sebagai media pendidikan. Tradisi pencak silat di dunia pendidikan terus berlangsung, dan kini telah menjadi bagian dari kurikulum sekolah. Dengan beladiri

pencak silat kini semakin berkembang dan menjadi bagian dari pendidikan non akademik yakni dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler beladiri pencak silat kini telah diselenggarakan oleh beberapa sekolah salah satunya di SMP PGRI 7 Bandung. Selain proses pembelajarannya memiliki aspek kognitif dan psikomotor, siswa juga diajarkan mengenai aspek afektif, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan karakter, kepribadian, akhlak dan budi pekerti. Dalam ekstrakurikuler beladiri pencak silat ini siswa dapat memperoleh kebugaran dari latihan memukul, menendang, atau belari.

Selain ekstrakurikuler beladiri pencak silat di SMP PGRI 7 Bandung mempunyai banyak kegiatan ekstrakurikuler lainnya seperti ekstrakurikuler futsal. Saat ini olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar saat ini keinginan siswa mengikuti olahraga ini sangat beragam mulai dari siswa yang ingin mendalami olahraga tersebut, sampai siswa tersebut ingin populer di sekolahnya. Tidak jarang juga guru penjas menggunakannya sebagai alat untuk pembelajaran pendidikan jasmani, tetapi sangat disayangkan ketika dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan model pembelajaran seperti melatih suatu cabang olahraga yang hanya menekankan pada keterampilan teknik saja. Ekstrakurikuler futsal bertujuan agar siswa bisa meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan bermain futsal dengan baik, karena dalam pembelajaran olahraga futsal di sekolah atau di kelas waktu untuk belajar futsal sangat terbatas. Hal ini dengan adanya sekolah yang menyediakan kegiatan ekstrakurikuler futsal diharapkan siswa yang tertarik dengan olahraga futsal bisa belajar lebih baik lagi dan bisa mengasah kemampuan yang dimiliki secara maksimal serta bisa meningkatkan rasa percaya diri pada masing-masing siswa. Kegiatan permainan futsal terdapat banyak unsur yang diterapkan pada aspek psikomotor, aspek kognitif, dan aspek mental. Permainan futsal menitik beratkan pada aspek mental sehingga dapat membentuk kepribadian yang kuat dan percaya diri. Ekstrakurikuler futsal merupakan jenis olahraga yang mengutamakan daya tahan tubuh, sehingga harus memerlukan asupan oksigen yang cukup banyak. Apabila asupan oksigen semakin besar maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut semakin tinggi, begitu pun sebaliknya asupan oksigen semakin kecil maka

tingkat kebugaran jasmani orang tersebut semakin rendah. Permainan futsal suatu sarana efektif sebagai wadah dimana siswa mampu melatih dan meningkatkan kebugaran jasmaninya namun selain meningkatkan kebugaran jasmani permainan futsal juga mempunyai manfaat yang banyak. Menurut Sucipto (2015, hlm. 1) mengatakan bahwa “Bermain futsal itu banyak manfaatnya, antara lain untuk pendidikan, rekreasi, prestasi dan didalam hal pendidikan futsal mengandung aspek sosial”.

Sejalan pendapat di atas dapat digambarkan bahwa permainan futsal terdapat banyak manfaat selain meningkatkan kebugaran jasmani futsal juga mempunyai manfaat lainnya seperti mengembangkan prestasinya menjadi pemain futsal profesional, menjadi sarana rekreasi guna melepas penat dan sarana pendidikan untuk belajar bermain futsal dari tidak bisa menjadi bisa. Pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda dari satu daerah dengan daerah lain dilihat dari segi geografi disetiap wilayah. Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keragaman bentuk muka bumi, baik di daratan maupun di dasar laut. Penelitian yang sejenis sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik. Sampai saat ini penelitian yang sama belum dijumpai atau jarang dijumpai. Adapun beberapa penelitian yang sejenis yaitu :

1. Tomi Yulianto (2019)“Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Pada Siswa Di Smp Negeri 1 Ringinrejo Kabupaten Kediri”. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).
2. Jaenal Abidin, Ruslan Abdul Gani, & Ine Rahayu Purnamaningsih (2021) “Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Masa Covid-19 SMAN 1 Kabandungan”. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kategori kurang dalam penelitian ini untuk mengukur

kebugaran jasmani menggunakan instrument *Asia Commitee On The Standardi Of Physical Fitness (A.C.S.P.F.T)*.

3. Ahmad Toimul Khafid (2013) “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Bahrul Ulum Surabaya”. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

4. Ginanjar Nugraheningsih (2019) “Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Mata Kuliah Pencak Silat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan”. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang mengikuti mata kuliah beladiri pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument MFT (*Multistage Fitness Test*).

5. Didi Suryadi (2022) “Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal”. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kategori kurang dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

6. Mukhammad Firdaus Abidin (2016) “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 Taman Sidoarjo Dengan SMA Khadijah Surabaya” Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument MFT (*Multistage Fitness Test*).

7. Khomarul Ninzar (2018) “Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO₂MAX) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang”. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani anggota tim futsal siba semarang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument MFT (*Multistage Fitness Test*).

8. Wahid Rizal David Mahendra & Taufiq Hidayat (2020) “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Dengan Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 1 Gresik”. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka digambarkan bahwa penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kategori sedang dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument MFT (*Multistage Fitness Test*).

Berdasarkan paparan diatas tersebut maka pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat berbeda-beda dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya seperti pola hidup, pola makan, perbedaan aktivitas fisik dan segi geografi yang berbeda disetiap wilayah diduga berdampak terhadap kebugaran jasmani. Namun pada kenyataannya, perbandingan tingkat kebugaran jasmani dari unsur VO₂max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat dengan futsal di sekolah masih kurang banyak diketahui oleh siapapun, hal ini dikarenakan kurangnya minat seseorang terhadap penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani (VO₂max) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat dengan futsal. Pasalnya kedua ekstrakurikuler tersebut memiliki perbedaan seperti pencak silat adalah kegiatan olahraga beladiri sedangkan futsal termasuk olahraga permainan. Sekolah menengah pertama PGRI 7 Bandung merupakan salah satu sekolah yang memiliki beberapa program ekstrakurikuler bagi siswa antara lain Pramuka, Paskibra, Pencak Silat, Futsal, Basket, Pmr, Tari, dan Baca Tulis Al Qur'an (BTQ). Sekolah SMP PGRI 7 Bandung ini dipilih karena memiliki ekstrakurikuler pencak silat dan futsal yang diunggulkan. Ekstrakurikuler pencak silat dan futsal tersebut diunggulkan oleh sekolah karena sering menjuarai

berbagai macam pertandingan di tingkat regional maupun nasional. Kedua ekstrakurikuler tersebut memiliki ciri khasnya masing-masing seperti olahraga beladiri pencak silat yaitu tenang, rileks dan waspada, menggunakan kecepatan, kelincahan, kelentukan dan ketepatan waktu serta sasaran yang tuju disertai dengan reflek yang baik untuk mengatasi lawan, menggunakan prinsip timbang badan saat bertanding, dan menggunakan teknik seperti memukul, menangkis, bantingan, tendangan. Sedangkan futsal memiliki ciri khasnya yaitu ciri khas dari permainan futsal adalah kecepatan, sehingga pemain futsal dengan cepat bergerak dalam mencari ruang untuk menerima umpan, dan bereaksi karena dengan gerakan yang cepat, pemain futsal akan dapat menipu lawan dan dalam permainan juga dapat dengan cepat menyusun formasi yang baik dalam melaksanakan serangan atau pertahanan.

Sejalan penjelasan diatas, maka peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini kerana penulis ingin mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani (VO_2max) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat dan futsal. Dalam penelitian ini dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pendidik dan siswa agar dapat menjadi acuan untuk kebugaran jasmani (VO_2max).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani (VO_2max) terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat dan futsal pada SMP PGRI 7 Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani (VO_2max) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat dan ekstrakurikuler futsal pada SMP PGRI 7 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan dari penelitian ini yaitu memperoleh pengetahuan dan informasi sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Hasil ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan khususnya ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Akan memperkuat teori-teori kebugaran jasmani yang sudah ada, khususnya dalam teori kebugaran jasmani ekstrakurikuler beladiri pencak silat dan ekstrakurikuler futsal (VO_2max).

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

Dalam hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, diantaranya :

- a. Bagi Guru PJOK dan Pelatih Ekstrakurikuler, dapat dijadikan bahan masukan salah satu cara mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmani (VO_2max) untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sehingga dapat tercapai kebugaran jasmani yang diharapkan.
- b. Bagi siswa, dapat mengetahui dan memilih ekstrakurikuler yang baik untuk memelihara kebugaran jasmaninya (VO_2max).
- c. Bagi peneliti, akan menambah wawasan, pengalaman serta pengetahuan baru

1.5 Struktur Organisasi

Dalam upaya memudahkan pemahaman isi dari laporan penelitian ini agar penulisan lebih terarah, penulis membagi laporan menjadi 5 bab. Kelima bab tersebut meliputi:

BAB I Pendahuluan

Dalam bab satu ini akan memaparkan mengenai tahapan yang ditulis oleh peneliti dalam judul Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dari Unsur VO_2max Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Beladiri Dengan Futsal Di SMP PGRI 7 Bandung.

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian

Fahmi Achmad Fadhlán, 2022

PERBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BELADIRI DENGAN FUTSAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DARI UNSUR VO_2MAX DI SMP PGRI 7 KOTA BANDUNG

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

E. Struktur Organisasi

BAB II Kajian Pustaka

Pada Kajian Pustaka berisi tentang : hakikat ekstrakurikuler beladiri dengan futsal dan hakikat kebugaran jasmani.

BAB III Metodologi Penelitian

Pada Metode Penelitian berisi tentang:

- A. Desain penelitian
- B. Populasi
- C. Sampel
- D. Instrument Penelitian
- E. Prosedur Penelitian
- F. Analisis Data

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian untuk menjawab hasil dari rumuan masalah, berisi dari rumusan masalah, pengolahan data atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.

BAB V Simpulan dan Saran

Pada bab ini berisikan tentang simpulan dari hasil penelitian dan saran bagi pembaca dan sebagai referensi bagi keilmuan pendidikan jasmani terutama dalam kebugaran jasmani dari unsur aerobik.

