

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Secara umum, tujuan keolahragaan nasional untuk melestarikan dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan dan kemuliaan bangsa. Dalam hal ini sebagai tugas pembinaan dan pengembangan olahraga menjadi tugas yang menjadi kewajiban bagi pemerintah daerah untuk mewujudkannya, melalui kebijakan, penataran atau pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembimbingan, pemasyarakatan, perintisan, penelitian, uji coba, kompetisi, bantuan, pemudahan, perizinan dan pengawasan.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, istilah pendidikan olahraga identik dengan pendidikan jasmani dan olahraga dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan darinya. Keduanya dapat digunakan untuk melengkapi tujuan pendidikan.

Dengan syarat prestasi tersebut, maka perlu dirancang metode pelatihan dan pembelajaran yang efektif. Terutama dengan memilih metode pembelajaran yang baik untuk dapat menguasai teknik dasar dengan sempurna. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan adalah untuk meningkatkan kemampuan peserta didik melalui kegiatan jasmani yang diterapkan melalui olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan lembaga pendidikan, sekolah, termasuk futsal.

Olahraga futsal ini merupakan cabang olahraga sangat mudah diterima di masyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola futsal para peserta ekstrakurikuler harus dikuasai secara penuh.

Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang dilakukan di sekolah. Dalam olahraga diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai makhluk hidup yang diberikan berbagai organ tubuh lengkap harus menjaga agar organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk hidup yang sehat. Mengingat kebugaran jasmani

mempunyai peranan yang sangat penting dalam kondisi latihan dan pertandingan, maka setiap olahragawan termasuk siswa sebaiknya memperhatikan unsur kebugaran jasmani sejak awal. Pelatih atau guru olahraga harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya, karena hal tersebut akan berdampak terhadap prestasi. Untuk dapat merancang pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru dan pelatih memerlukan informasi awal untuk tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai pijakan dalam melakukan pembelajaran. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yang melakukan penelitian di SMP Tirta Sari Surya matraman Jakarta timur selama periode melatih. peneliti melakukan observasi awal dengan melakukan pengamatan aktivitas siswa selama kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Banyak siswa yang pergi ke sekolah dengan kendaraan bermotor atau pun transportasi kendaraan umum dikarenakan sebagian besar siswa yang bersekolah di SMP Tirta Sari Surya tinggal jauh dari lingkungan sekolah, ada juga beberapa siswa yang diantar oleh orang tuanya.

Dari hasil pengamatan di lapangan, peneliti menemukan masalah pada sebagian siswa yang mengeluh mudah lelah dan lemas ketika kegiatan ekstrakurikuler, memicunya para siswa sering berjalan ketika melakukan pemanasan, selain itu info dari guru mata pelajaran yang lain memberikan informasi bahwa ada beberapa siswa yang sering mengantuk, terlihat lelah dan tidak bergairah cenderung malas dan tidak semangat untuk menerima pelajaran padahal baru awal awal jam pelajaran di mulai.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, istilah pendidikan olahraga identik dengan pendidikan jasmani dan olahraga dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan darinya. Keduanya dapat digunakan untuk melengkapi tujuan pendidikan.

Dengan syarat prestasi tersebut, maka perlu dirancang metode pelatihan dan pembelajaran yang efektif. Terutama dengan memilih metode pembelajaran yang baik untuk dapat menguasai teknik dasar dengan sempurna. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan adalah untuk meningkatkan kemampuan peserta didik melalui kegiatan jasmani yang diterapkan melalui olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan lembaga pendidikan, sekolah, termasuk futsal.

Olahraga futsal ini merupakan cabang olahraga sangat mudah diterima di masyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola futsal para peserta ekstrakurikuler harus dikuasai secara penuh.

Dari permasalahan yang di temukan di lapangan, peneliti merasa tertarik dan berkeinginan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti, Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur ?”.

2. Batasan Masalah

- a. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa kelelahan yang berarti.
- b. Populasi yang di ambil adalah Ekstrakurikuler Futsal SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur.
- c. Sample yang di ambil adalah keseluruhan peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah ; Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur.

D. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian dikatakan berhasil apabila dapat memberikan manfaat, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat pihak-pihak yang berkepentingan, yaitu:

1. Kegunaan teoritis

Hasil Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui gambaran mengenai kebugaran jasmani pada peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP tirta sari surya.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Pelatih :

Hasil pelatihan ini diharapkan berguna sebagai masukan dan evaluasi untuk membuat program pelatihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani para peserta Ekstrakurikuler di SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur.

b. Bagi Siswa :

Dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam melakukan segala aktivitas dan kegiatan didalam maupun diluar sekolah.

c. Bagi Peneliti :

Meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah dan terbiasa mengkaji atau memecahkan suatu masalah secara ilmiah.

E. Definisi Operasional

Variable dari penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal. Menurut (Giriwijoyo dan Sidik, 2013). Kebugaran jasmani yang lebih tinggi dapat meningkatkan penampilan para olahragawan dan

mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Pengalaman yang ada menunjukkan bahwa orang yang teratur melakukan aktifitas olahraga akan mendapatkan suatu hal yang berharga, hal tersebut adalah kesehatan. Oleh karena itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani, manusia dianjurkan melakukan gerak dan berolahraga tanpa adanya paksaan dari orang lain.