

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. (Rizhardi, 2019) dalam (Damsir, Idris, and Rizhardi 2021).

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan bisa dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktifitas belajar dgn lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan

berbagai macam usaha. Diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani ini bertujuan untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki oleh siswa, sehingga pada akhirnya siswa dapat melakukan aktivitas keseharian mereka tanpa merasa kelelahan yang berarti dan terhindar dari penyakit yang namanya kurang gerak (*hypokinetik*) dengan syarat kebugaran jasmani berada dalam kondisi yang baik. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa akan mampu melakukan aktivitas keseharian mereka dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga, maka dari sedini mungkin harus ditanamkan pola perilaku kebugaran jasmani, seperti olahraga dan aktivitas lainnya yang berkaitan langsung dengan kegiatan fisik, melalui pendidikan dasar, baik disekolah maupun di rumah. Ketika siswa mempunyai kondisi kebugaran yang baik maka siswa akan dapat melaksanakan kegiatan keseharian mereka dengan lebih maksimal.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat. Menurut Agus

Mahendra (2003: 6) Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. Dengan demikian pendidikan jasmani memberikan penguatan dan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Upaya sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya (Irianto 2004). Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia walaupun prestasi tim nasional sepakbola masih belum membanggakan. Sepakbola digemari dari anak-anak sampai orangtua, olahraga sepakbola bukan hanya digemari oleh pria bahkan sekarang banyak perempuan yang suka bermain sepakbola dan kompetisi sepakbola perempuan semakin banyak. Pertumbuhan sekolah sepakbola semakin menjamur di kota sampai desa bahkan hampir seluruh sekolah dari tingkat dasar, pertama dan tingkat menengah memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi sudah lama mengadakan ekstrakurikuler sepakbola dan memiliki peserta yang cukup banyak dari kelas III sampai kelas VI. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan satu minggu 2 kali pertemuan.

Hasil observasi peneliti, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola jarang sekali sakit, tingkat kehadiran sekolah pun tinggi serta memiliki keaktifan gerak yang lebih dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Dari pengamatan ini maka peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi".

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah "Bagaimana Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi "

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi, manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Penulis

Merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

2. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada guru dalam rangka mengembangkan norma TKJI sehingga nantinya dapat digunakan sebagai acuan dalam memanfaatkan metode pembelajaran dan melaksanakan tugasnya..

3. Bagi Murid

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berprestasi di sekolah.

4. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian lebih lanjut tentang masalah yang sama atau masalah lain yang berkaitan.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut.

1. Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk penelitian ini menyatakan bahwa lima instrumen akan dilakukan untuk mengukur seperti apa kondisi kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibusah Kabupaten Bekasi tes tersebut berupa tes lari 40 meter untuk (10-12 Tahun), tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri , tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 30 detik, tes Loncat Tegak (Vertical Jump), tes Tes Lari 600 meter untuk (10-12 Tahun)

2. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar

kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas (Retno 2020).

3. Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan (Yunus 2013).