

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman globalisasi yang sedang kita jalani, perkembangan di bidang teknologi, komunikasi, dan transportasi mengalami kemajuan yang sangat pesat. Perubahan ini telah mengubah cara hidup banyak orang, di mana semakin banyak yang lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain gadget dibandingkan melakukan aktivitas fisik.

Kurangnya aktivitas fisik ini bisa berdampak serius pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh yang kurang bugar tidak hanya mengurangi efisiensi dan produktivitas dalam menjalani kegiatan sehari-hari, tetapi juga bisa menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebugaran jasmani merupakan elemen penting yang mendukung kemampuan fisik, yang pada dasarnya sangat diperlukan dalam setiap aktivitas manusia, baik dalam pekerjaan, interaksi sosial, maupun dalam upaya menjaga kesehatan.

Dengan demikian, penting bagi kita untuk menyadari bahwa meskipun teknologi menawarkan berbagai kemudahan, menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik adalah hal yang sangat krusial untuk mempertahankan kebugaran tubuh dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Sehingga untuk melakukan aktifitas sehari-hari, harus mempunyai kemampuan fisik yang mendukung aktifitas tersebut.

Setiap individu membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat berpengaruh pada kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi beban kerja yang dihadapi. Ini juga berlaku bagi peserta didik, yang memiliki tanggung jawab utama untuk belajar. Proses belajar akan lebih efektif jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena mereka akan mampu mengikuti kegiatan belajar dengan lancar tanpa mudah merasa lelah. Kondisi fisik yang bugar memungkinkan peserta

didik untuk lebih mudah menyerap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru, sehingga proses belajar mengajar di sekolah dapat berlangsung dengan lebih efektif.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, peserta didik perlu melakukan berbagai upaya. Salah satu cara yang efektif adalah dengan rutin berolahraga, karena aktivitas fisik ini sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Selain itu, konsumsi makanan bergizi juga memainkan peran krusial dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Nutrisi yang cukup akan mendukung kinerja fisik dan mental siswa, sehingga mereka dapat lebih fokus dan energik dalam proses belajar.

Dengan mengombinasikan olahraga secara rutin dan pola makan yang sehat, peserta didik bisa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal. Kebugaran ini tidak hanya mempermudah mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari, tetapi juga memperbaiki kemampuan mereka dalam menyerap materi pelajaran dengan lebih baik. Pada akhirnya, semua ini akan mendukung keberhasilan mereka dalam pendidikan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik, karena dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, kemampuan sosial, keseimbangan emosional, sportivitas, serta dorongan untuk berkompetisi. Kebugaran ini bertujuan menjaga kesehatan peserta didik, sehingga mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mudah merasa lelah dan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik (hypokinetik), asalkan tingkat kebugaran jasmani mereka tetap terjaga dengan baik. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, peserta didik akan mampu melakukan aktivitas keseharian mereka dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, serta membentuk karakter positif seperti sportivitas, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Pendidikan jasmani juga bertujuan menjaga kesehatan mental dan fisik, membantu siswa memahami pentingnya gaya hidup aktif dan sehat, serta mengajarkan cara mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional. Melalui pendidikan jasmani, peserta

didik diharapkan dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas.

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

Hasil obeservasi peneliti di Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran sudah lama mengadakan ekstrakurikuler futsal dan memiliki peserta yang cukup banyak dari kelas III sampai kelas VI. Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan satu minggu 2 kali pertemuan. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tingkat kebugaran jasmaninya masih rendah, dikelas peserta didik sering sekali terlambat masuk sekolah, dan belum mampu mengikuti rangkaian aktivitas ekstrakurikuler secara menyeluruh. Ini berbanding terbalik dengan peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dari pengamatan ini maka peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi".

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran 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 TKSI sehingga nantinya dapat digunakan sebagai acuan dalam memanfaatkan metode pembelajaran dan melaksanakan tugasnya..

3. Bagi Peserta Didik

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

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah dikenal sebagai kebugaran jasmani (Damsir et al., 2021). Dalam penelitian ini, untuk

mengukur kebugaran jasmanai kelas 5 dan 6 menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) (Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, 2023)

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. Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Dwi Putra, 2020).

