

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia, olahraga salah satu aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran manusia agar tubuh kita menjadi sehat. Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar.(Prima & Kartiko, 2021)

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Islam memandang bahwa kesehatan itu sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia. Manfaat kegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan rohani manusia.(Safa, 2020).

Futsal (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun di daerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim (Safa, 2020)

Permainan futsal adalah salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia bahkan di dunia. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing masing beranggotakan lima orang. Futsal merupakan

cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi sehingga atlet dituntut untuk memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk pencapaian yang optimal.

Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan dasar permainan futsal, seperti menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang. Bagi anak-anak ataupun remaja, futsal mampu mengembangkan skill, dan insting bermain bola. Olahraga futsal sudah menjamur di seluruh daerah yang ada di Indonesia dikarenakan permainan ini sangat menarik dan menghibur. Berdirinya klub-klub futsal menandakan bahwa olahraga futsal sangatlah digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. futsal juga sangat digemari oleh siswa sekolah menengah pertama. Hal ini dibuktikan dengan sering diadakan kejuaraan antar pelajar sekolah menengah pertama baik tingkat Daerah maupun tingkat Nasional (kurniawan, 2022).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan normal melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap, mental, emosional, spiritual dan social. Serta pembiasaan pola hidup sehat bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.(Suyudi, 2019).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat untuk itu perlu disediakan instrument tes dan pengukurannya. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar (kurniawan, 2022). Kebugaran jasmani memiliki pengaruh dalam kelancaran menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang, termasuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi tidak akan mengalami kelelahan berarti dalam menjalankan aktivitas hariannya. Pada dasarnya, secara fisiologis kebugaran jasmani seseorang terutama atlet terdapat tiga macam tes yaitu kapasitas anaerobik, kapasitas aerobik, dan kemampuan keterampilan kecabangan olahraga. Namun, pada populasi yang heterogen cukup kapasitas aerobik saja untuk mengetahui derajat sehat dinamisnya (Sulaiman, 2020).

Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 13 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru atau pelatih harus

mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa atau atlet. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik, dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis (Suyudi, 2019).

Kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhamadiyah 6 Wuluhan. Berdasarkan hasil observasi Pada tanggal 8 Mei 2024 di SMPM 6 Wuluhan, menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan di lapangan olahraga yang dimiliki sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yaitu hari Rabu dan Jumat, Pelatih futsal yaitu dari pelatih luar sekolah dan juga dibantu oleh senior senior yang pernah bersekolah di tempat tersebut. Masalah lain ditemukan bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dasar dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. (Muzamil, 2021)

Melihat dari pendapat adanya banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu cabang olahraga khusus cabang futsal dalam mewujudkan yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik. Latihan kebugaran jasmani yang tepat memegang peranan yang penting dalam

meningkatkan penampilan peforma pemain. Peningkatan kebugaran jasmani pemain futsal bertujuan agar kemampuan kebugaran tubuh menjadi prima.

Hasil wawancara pelatih futsal ekstrakurikuler futsal pada hari jumat tanggal 26 april 2024 dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal masih dikatakan kurang dan juga selama ini belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan ini,oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian ini dengan judul survei kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan. Dengan ini penelitian sangat memungkinkan untuk penulis melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “SURVEI KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMP MUHAMMADIYAH 6 WULUHAN”.

### **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk “mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan”.

## 1.4 Definisi Operasional

Berdasarkan judul penelitian maka definisi oprasional dalam penelitian adalah sebagai berikut

### 1.4.1 Futsal

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda setiap tim berjumlah 5 orang dalam olahraga ini setiap tim bertujuan memasukkan gawang ke lawan. Futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bahkan hanya untuk melewati lawan. Akan tetapi, melalui timing dan positioning yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tertetak. Menang kalah itu terjadi di seluruh olahraga, tetapi *“if you die, you die with hinour”*. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang. (Ayuningrum et al., 2021)

### 1.4.2 Survei

Survei merupakan suatu metode dimana dalam pengumpulan datanya bisa menggunakan kuesioner dan wawancara yang didapat dari sampel berupa orang, yang mana dari data tersebut akan dapat mewakili suatu populasi tertentu sesuai dengan kepentingan penelitian, baik untuk mengetahui siapa mereka, apa yang mereka pikir, rasakan, atau kecenderungan suatu tindakan. Kebanyakan orang mendeteksi apakah itu merupakan penelitian survei atau tidak berdasarkan dari banyaknya jumlah sampel, biasanya survei melibatkan

subjek atau responden yang banyak, bisa sebagian, bisa pula seluruh populasi (sensus). (Islamy, 2019).

#### 1.4.3 Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Jasmani et al., 2020)

#### 1.4.4 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) (Muzamil, 2021). Kebugaran jasmani ialah kemampuan atau kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas dengan efektif dan efisien. (Jasmani et al., 2020)

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa atau atlet penilaian ini bisa berfungsi menjadi alat penilaian langsung serta mendorong buat menaikkan kebugaran jasmani dalam olahraga futsal
- b. Diharapkan berguna bagi guru atau pelatih dan bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program latihan dan pengukuran yang berkaitan dengan penilaian kebugaran jasmani pemain atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal
- c. Sebagai bahan acuan bagi pemain futsal untuk menambah kemampuan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya

### 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan penelitian dengan melakukan metode survei kebugaran jasmani dengan cara menggunakan tes TKSI atau Teknik Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia seperti *Hand And Eye Coordination Test*, *Sit Up Test*, *Standing Broad Jump Test*, *T-test*, *Blepp test*.