

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani masing-masing orang juga berbeda-beda yang bisa dikembangkan melalui serangkaian latihan (Hanafi, 2023). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Negeri Yogyakarta et al., 2013). Seperti yang sudah dibahas sebelumnya bahwa kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan dari seseorang untuk mempertinggi kinerjanya. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani juga dapat diperoleh dari mengonsumsi makanan atau minuman yang memiliki nutrisi yang tinggi. Selain itu dengan melakukan kegiatan kebugaran jasmani dengan intensitas tertentu mulai dari intensitas sedang (cukup) hingga kuat (berat), aktivitas fisik (kegiatan sehari-hari), dan istirahat yang cukup, tentunya dari berbagai kegiatan yang

dilakukan tersebut memerlukan asupan nutrisi yang berbeda-beda dari setiap individu (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan et al., n.d.).

Keadaan kebugaran jasmani bisa menyesuaikan seluruh kekuatan jasmani atau psikis yang diperoleh merupakan landasan dalam menggapai prestasi yang tertinggi. Kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang (Mahfud & Fahrizqi, 2020) . Pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan akan terjadi perubahan secara fisik oleh tubuh yang meliputi perubahan emosional, motorik dan psikomotorik. Kebugaran jasmani mempunyai pengaruh perubahan fisik secara nyata yang bisa dilihat oleh indera penglihatan.

Fungsi yang sangat vital dalam kehidupan manusia salah satunya meningkatkan, mengembangkan dan mempercepat kemampuan manusia lewat aktivitas fisik, serta dapat mengoptimalkan daya kerja tubuh manusia (Pengetahuan et al., 2019). Melakukan aktivitas sehari-hari bukan berarti kebugaran baik maka diperlukan rencana yang berkelanjutan untuk mencapai tujuan Kebugaran jasmani yang biasanya disebut physical fitness merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan dengan efisien tanpa merasakan kecapek-an yang cukup berarti (Sulaiman et al., n.d.). Seringkali siswa SMA melupakan kebugaran jasmaninya karena sibuk dengan dunia kesenangannya yang tidak berkaitan dengan aktivitas fisik.

Hal itu merupakan sebagian dari usaha pendidikan tingkat formal, mata pelajaran PJOK memiliki fungsi untuk menumbuhkan karakter dan kebugaran tubuh siswa. Jadi antara kebugaran dan hasil belajar memiliki kaitan artinya apabila tingkat kebugaran jasmani siswa tinggi maka semakin tinggi pula hasil

belajar siswa diakademiknya (Abduh et al., 2020). Dari pernyataan diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Pendidikan jasmani berkaitan erat dengan kegiatan fisik yang menyebabkan meningkatnya kesegaran jasmani dan terdapat ikatan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa.

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola (SURVEY MINAT DAN MOTIVASI PEMAIN FUTSAL SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR Survey of Interest and Motivation of Futsal Players in SMP NEGERI 21 MAKASSAR, n.d.). Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. futsal merupakan “suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil 28m dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maximal” (SURVEY MINAT DAN MOTIVASI PEMAIN FUTSAL SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR Survey of Interest and Motivation of Futsal Players in SMP NEGERI 21 MAKASSAR, n.d.).

Permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal. Menurut Justinus Lhaksana, (2011:13) permainan futsal dapat dikatakan hampir

mirip dengan permainan sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola pada *law of the game* saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama. Tidak seperti permainan bola dalam ruang lainnya 29m, lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan net atau papan.

SMK Manbaul Ulum merupakan sekolah swasta yang berada daerah kota Bondowoso berada di kecamatan Wonosari. Menurut hasil wawancara dengan guru PJOK belum ada yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal. Dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum, yang bertujuan sebagai materi evaluasi untuk guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal untuk menaikkan kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal.

### **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMK Manbaul Ulum?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Sebagai peneliti memerlukan tujuan yang jelas yang mengandung maksud tertentu. “tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya sesuatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai” Arikunto (2010: 49). Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum.

## 1.4 Definisi Operasional

### 1.4.1 Futsal

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan control bola yang baik, bukan mencoba melewati lawan. Karena pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% ball possession. Akan tetapi melalui timing dan positioning yang tepat kita akan merebut kembali bola dari lawan. Menurut Justinus Lhaksa (2011:7-8), “Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak 16 gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tercetak”.

Menang dan kalah itu terjadi diseluruh olahraga, akan *tetapi if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang berjasa dalam satu team, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang. Futsal harus dimainkan dengan menyenangkan. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang dari pada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya dilapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain. Sejauh ini cabang olahraga futsal sangat populer dan digemari dimasyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa.

#### 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

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang program pengajaran (SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NEGERI 2 MAKASSAR Oleh : Achmad Suyudi, n.d.-a)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakuruler futsal adalah kegiatan futsal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran

sekolah yang merupakan kegiatan tambahan untuk pengembangan diri dan menyalurkan bakat dan minat sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pembina kegiatan ekstrakurikuler futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di kalangan masyarakat saat ini. Futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dan permainan ini dimainkan oleh 10 pemain (masing-masing tim terdiri dari 5 orang termasuk penjaga gawang).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diikuti siswa yang tidak termasuk dalam kurikulum normal sekolah. Siswa ditemukan di semua tingkatan sekolah. Ada banyak bentuk kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, futsal, basket, voli, takraw. Keterlibatan kegiatan ekstrakurikuler terdapat kegiatan sekuler yang telah didukung, kemudian memungkinkan seseorang memupuk sebuah pertemenan yang baru. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan dalam lingkup sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan menyalurkan bakat dan minat dalam meningkatkan pembinaan. Kegiatan ekstrakurikuler kebanyakan dari remaja, karena dasarnya untuk membantu mengembangkan motorik kasar pada siswa. Aktivitas ekstrakurikuler dapat membuat remaja berkembang dan berpengalaman untuk meningkatkan pribadi dan interpersonal yang positif. Kegiatan ekstrakurikuler dalam olahraga telah menjadi bagian integral dari lingkungan sekolah.

#### 1.4.4 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat (Darmawan, 2017).

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan acuan bagi pemain futsal untuk menambah kemampuan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- b. Bagi siswa atau atlet penilaian ini bisa berfungsi menjadi alat penilaian langsung serta mendorong buat menaikkan kebugaran jasmani dalam olahraga futsal
- c. 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.

## 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMK Manbaul Ulum 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, Vertical Jump, Hand Touch Reaction test, T-test, Dipping Test, Beep test.*

