

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Widiastuti (2018, hal. 13) Upaya peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang proses belajar yang optimal.

Kemenkes RI (2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya. Selain itu latihan yang dilakukan perlu melibatkan komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berat. Kebugaran jasmani adalah suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar. 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.

Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan dasar permainan futsal, seperti menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang. Bagi anak-anak ataupun remaja, futsal mampu mngembangkan skill, dan insting bermain bola. Olahraga futsal sudah menjamur di seluruh daerah yang ada di Indonesia dikarenakan perminan 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.

Permainan futsal merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena masih banyak materi lain yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain futsal melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran 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. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah Wuluhan Jember mempunyai banyak pilihan diantaranya yaitu bola voli, bola basket dan futsal. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu, untuk latihan ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember dalam cabang futsal adalah setiap hari minggu. Sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga), time adalah waktu yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Dengan 3 konsep tersebut kesegaran jasmani siswa dapat terjaga akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

Berdasarkan observasi di lapangan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa khusus usia 13-15 tahun. Selama melakukan observasi di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember peneliti melihat bahwa banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal pada saat melakukan latihan mudah lelah dan kurang bersemangat. Di samping itu faktor begadang dan banyaknya pembelajaran di kelas membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan siswa saat berlari. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler dengan baik.

Dari uraian latar belakang di atas maka penulis ingin melaksanakan penelitian dengan judul Survey Kebugaran Jasmani Ektrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka yang menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah Kebugaran Jasmani Ektrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian sebagai berikut: Untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Ektrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember.

### **1.4 Definisi Operasional**

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

#### **1. Kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi.

#### **2. Ekstrakurikuler adalah sebagai kegiatan penyaluran minat dan bakat bagi siswa diluar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang program pengajaran. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler**

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini maka akan didapatkan berbagai macam manfaat, antara lain:

1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dibidang olahraga.

2. Bagi Guru PJOK

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan bukti empiris pada pengelola mengenai peran bentuk-bentuk dukungan sosial terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga pengelola mengetahui bagaimana menyikapi keadaan yang dialami siswa.

3. Bagi penulis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember

### **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya, dan keterampilan. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember.