

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak dapat di pungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Dampak tersebut bisa bersifat positif maupun yang bersifat negatif.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi salah satu dari dampak kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang di kemukakan oleh Djoko Pekik (2004 : 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan

untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi.

Rusli Lutan (2000: 1) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif. Hal ini perlu di lakukan karena siswa usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan status kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Rusli Lutan, (2002: 9) menyatakan bahwa pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting untuk meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan menurunkan angka tidak masuk sekolah. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peranan guru pendidikan jasmani adalah mengarahkan siswa pada setiap pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan sehingga tujuan melakukan

kegiatan olahraga tersebut dapat tercapai.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah dasar dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar, serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan secara harmonis serta mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa ke dalam situasi menyenangkan dalam setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Pendidikan jasmani adalah bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang fokus pada pengembangan dan pemanfaatan kemampuan gerak individu secara sukarela dan bermanfaat, serta berkaitan langsung dengan respons mental, emosional, dan sosial (Permana, 2016).

Mata pelajaran PJOK di sekolah merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan karena menjadi bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Pelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat, sikap sportif, jujur, disiplin, serta mengembangkan keterampilan motorik siswa agar lebih baik. Selain itu, penting untuk diketahui bahwa tujuan olahraga dapat dibagi menjadi olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk prestasi, olahraga untuk rekreasi, dan olahraga untuk kesehatan. (Halintar Halintang, 2019).

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya, kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang terutama anak sekolah dasar banyak di pengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor latihan atau aktivitas fisik, pola gaya hidup, pola makan yang di dalamnya termasuk asupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan dimana faktor - faktor tersebut saling berkaitan dan saling mendukung untuk tercapinya kesehatan maupun kesegaran jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolah. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani tersebut dalam setiap pembelajaran. Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan

meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran olahraga di sekolah.

Siswa sekolah dasar pada umumnya terdiri dari anak-anak usia 6-12 tahun yang secara fisiologis masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan. Melalui aktivitas ekstrakurikuler diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada siswa sekolah dasar, khususnya di SD Negeri Jatian 03. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan di halaman sekolah dan di lapangan yang berada di sekitar sekolah. Materi pembelajaran yang diberikan guru sebagian besar olahraga dalam bentuk permainan, sebagai contoh yaitu permainan sepak bola. Sedangkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa seperti atletik jarang sekali diberikan.

Hal tersebut dikarenakan setiap kali diberikan materi atletik siswa selalu menolaknya dengan alasan kurang menyenangkan. Alat dan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di masing masing sekolah dasar sangat kurang. Kebanyakan setiap SD hanya memiliki satu atau dua buah bola sepak. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang hanya dua jam pelajaran setiap minggu dan beberapa kegiatan ekstrakurikuler disekolah tentunya tidak akan tercapai kesegaran jasmaninya. Melakukan latihan fisik atau berolahraga jika dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani. Dengan hanya mengandalkan aktivitas jasmani yang dilakukan pada waktu pembelajaran olahraga di sekolah saja, apakah mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Aktivitas kesegaran jasmani terutama bagi siswa yang masih dalam taraf

tumbuh dan berkembang jika dilakukan secara rutin akan bermanfaat bagi tubuh seperti halnya: kecakapan dalam berolahraga, kapasitas belajar meningkat, kesehatan tubuh terjaga, akan tertanam sikap percaya diri dan disiplin. Dalam kehidupan status kebugaran jasmani yang baik merupakan dambaan setiap orang yang menginginkan tampil dan bekerja secara produktif, efisien, tidak mudah terserang penyakit, bersemangat dan dapat berprestasi secara optimal baik di sekolah, tempat bekerja maupun di lingkungan masyarakat.

Kesegaran jasmani memiliki peran yang sangat penting, bagi pemain klub sepak bola. Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 68) bahwa anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Dapat diartikan jika anak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka anak mampu belajar secara baik sehingga nantinya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, intensity, time). Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu 3-5 kali per minggu. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Waktu yang digunakan untuk berlatih 20-60 menit. Salah satu upaya yang dilakukan sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yaitu dengan diadakannya ekstrakurikuler.

Dengan kegiatan ekstrakurikuler bakat para siswa akan terus berkembang sesuai dengan minatnya. Selain itu juga untuk membawa waktu luang siswa pada kegiatan yang positif. Dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa bisa menggali dan

mengembangkan potensi dalam dirinya. Hal tersebut menjadikan acuan guru olahraga SD Negeri Jatian 03 untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya untuk permainan sepak bola. Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan dengan sarana dan prasarana yang minim dan hanya diadakan setiap dua kali dalam seminggu tersebut diharapkan memberi hasil yang positif dalam meningkatkan kesegaran jasmani bagi para siswa yang mengikutinya. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat, baik secara teknik maupun meningkat dalam hal kebugaran jasmaninya. Dengan kebugaran jasmani yang baik dimaksudkan dalam setiap pembelajaran siswa tetap mampu menerima materi pembelajaran di dalam kelas dengan baik, dan tidak merasa kelelahan. Keberhasilan suatu program kegiatan seperti kegiatan ekstrakurikuler perlu diadakan evaluasi dalam bentuk tes dan pengukuran.

Keberhasilan program ekstrakurikuler sepak bola yang diadakan di SD Negeri Jatian 03 perlu untuk diketahui dalam bentuk penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03”.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka masalah penelitian sebagaiyaitu Bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03?

### 1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penulis membatasi fokus penelitian pada kendala utama yaitu tingkat kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03

### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan yang lebih baik, yaitu:

#### 1. Secara Teoritis

- a. Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani.
- b. Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti arti pentingnya kebugaran jasmani.

#### 2. Secara Praktis

- a. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan usaha usaha pembinaan di 10 luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
- b. Siswa sebagai subyek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani selama hidupnya.

- c. Melakukan kegiatan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara berkala untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD tersebut. menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

### **1.6 Asumsi Penelitian**

Dapat diketahui bahwa hubungan kebugaran jasmani dengan sepak bola sangat erat, karena setiap kemampuan membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dalam pelaksanaannya dapat terlaksana dengan baik juga karena di dalam permainan sepakbola membutuhkan beberapa unsur kemampuan fisik. Selain itu merupakan faktor utama sebagai objek yang harus diberi materi pelajaran dan harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dalam menjalankan aktifitas permainan sepak bola.

### **1.7 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini menggunakan jenis deskriptif dengan metode kualitatif sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03”.
2. Variabel yang diteliti yaitu mengenai kendala utama, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri Jatian 03
3. Sumber data yang digunakan yaitu sumber data primer informan.
4. Obyek penelitian yaitu peserta ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri Jatian 03
5. Lokasi penelitian yaitu di SD Negeri Jatian 03 Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember..

## 1.8 Definisi Istilah

Definisi istilah mengenai penelitian survei kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri Jatian 03 kabupaten jember yaitu:

1. 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. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnyadengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit.
2. Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan antara dua tim yang terdiri dari 11 pemain. Permainan ini menggunakan bola sepak berukuran 68–70 cm (27–28 in) dan dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan dengan menggerakkan bola melewati garis gawang ke dalam gawang yang dijaga oleh tim lawan. Permainan sepakbola diatur oleh Aturan-Aturan Permainan, seperangkat aturan yang telah berlaku sejak tahun 1863 dan dipertahankan oleh IFAB sejak 1886. Selama pertandingan, para pemain menggunakan kaki mereka untuk mengontrol, menendang, atau mengoper bola. Hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan dan lengan mereka, tetapi hanya di dalam area penalti. Pertandingan sepak bola ini

biasanya terdiri dari dua babak selama 45 menit, dengan total waktu pertandingan 90 menit. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan.

3. Ekstrakurikuler sepak bola adalah sekelompok pemain yang dipilih untuk bermain bersama dalam berbagai olahraga tim yang dikenal sebagai sepak bola. Tim-tim tersebut dapat dipilih untuk bermain dalam pertandingan.

