

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

jasmani atau lebih dikenal dengan olahraga adalah satu dari sekian banyak bidang studi yang diajarkan pada pendidikan formal mulai dari tingkat dasar hingga sekolah menengah atas. Dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, penjasorkes sering kali dianggap sebagai bidang studi yang dianggap sebelah mata dibandingkan dengan bidang studi matematika, bahasa Indonesia atau (Ilmu Pengetahuan Alam) IPA.

Padahal sejatinya penjasorkes memiliki tujuan pendidikan yang menyeluruh untuk menunjang kegiatan pembelajaran lainnya secara menyeluruh. Menurut Samsudin (2008:3). tujuan pendidikan jasmani adalah : (a) Meletakkan landasan karakter yang kuat (b) Membangun landasan kepribadian yang kuat (c) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis(d) Mengembangkan sikap sportif (e) Mengembangkan keterampilan gerak (f) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri (g) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri (h) Memahami konsep aktivitas jasmani (i) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Disamping kegiatan pembelajaran penjasorkes yang mengembangkan kemampuan jasmani siswa, terdapat juga kegiatan lain yang mengembangkan kemampuan jasmani siswa. Jika bidang studi penjasorkes tergolong ke dalam kegiatan pembelajaran intrakurikuler atau masuk ke dalam kurikulum inti dalam kegiatan pembelajaran, maka kegiatan yang memiliki aktivitas jasmani dan mengembangkan kemampuan jasmani siswa lainnya termasuk ke dalam ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini tidak termasuk ke dalam kurikulum inti, tetapi sebagai kegiatan pengembangan diri yang diinginkan oleh siswa berdasarkan minat dan kemampuan siswa.

Menurut (Budiman & Ruslan Rusmana, 2021) kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu hal yang memberikan peranan penting dalam membangun keterampilan serta pengembangan *life skills* siswa. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya terbagi ke dalam kegiatan olahraga, seni, ilmu pengetahuan dan

teknologi hingga pengembangan kepemimpinan dan kepanduan. MTs Ar-Raudhah merupakan salah satu madrasah yang menerapkan kurikulum pembelajaran yang mencakup bidang studi penjasorkes menjadi salah satu bidang studi wajib. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di MTs Ar-Raudhah dilaksanakan pada waktu pulang sekolah atau tidak tergabung ke dalam jam pelajaran, biasanya dilakukan mulai pukul 15.00-17.00 WIB sesuai jadwal yang ditetapkan mulai dari hari Senin-Jumat.

Siswa diwajibkan untuk mengikuti satu dari sekian banyak kegiatan pengembangan diri tersebut. Siswa dapat memilih berdasarkan keinginan dan kemampuan yang dimilikinya. Aktivitas ekstrakurikuler yang diselenggarakan di MTs Ar-Raudhah adalah 1) olahraga terdiri dari, futsal bola basket, dan bulutangkis 2) marawis, dan 3) kepanduan. Siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuannya agar dapat berkembang dan berprestasi pada salah satu aktivitas ekstrakurikuler yang diikutinya. Menurut Durhan dalam (Budiman & Ruslan Rusmana, 2021) ekstrakurikuler memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengalaman sekolah serta meningkatkan keterampilan sosial siswa dalam banyak hal. Dari sekian banyak aktivitas ekstrakurikuler yang ada, ekstrakurikuler yang ramai diikuti oleh siswa dan sering mengikuti kegiatan di luar sekolah adalah ekstrakurikuler futsal.

Ekstrakurikuler ini menjadi populer di kalangan siswa karena merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi mereka dan mampu menyalurkan dan meningkatkan kemampuan mereka. Olahraga yang merupakan pengembangan dari sepakbola ini sudah lama digemari oleh para siswa di MTs Ar-Raudhah, juga mereka sudah berlangganan menyumbang piala dari berbagai kejuaraan yang diikutinya. Menurut Durhan dalam (Budiman & Ruslan Rusmana, 2021).

Kegiatan olahraga ekstrakurikuler mengajarkan ketekunan sambil mendorong penghormatan terhadap aturan, permainan yang adil dan kerja tim. Kegiatan yang diikuti oleh sebagian besar siswa putra di MTs Ar-Raudhah ini menjadi keunggulan dan kebanggaan bagi MTs Ar-Raudhah. Kegiatan olahraga ekstrakurikuler mengajarkan ketekunan sambil mendorong penghormatan terhadap aturan, permainan yang adil dan kerja tim. Kegiatan yang diikuti oleh sebagian besar siswa putra di MTs Ar-Raudhah ini menjadi keunggulan dan

kebanggaan bagi MTs Ar-Raudhah. Dimana ekstrakurikuler futsal sebagai ekstrakurikuler yang menonjol dan dikenal oleh masyarakat di lingkungan sekitar. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasa melakukan latihan pada setiap Senin, Rabu dan Jumat pada pukul 15.00-17.00 WIB.

Futsal merupakan olahraga adaptasi dari sepakbola, dimana teknik dasar dalam olahraga ini sama sekali tidak berbeda dengan teknik dasar sepakbola. Menurut (Lhaksana, 2011) futsal merupakan olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis yang dilakukan oleh lima pemain dalam setiap tim, berbeda dengan sepakbola yang pemainnya berjumlah sebelas orang disetiap tim. Perbedaan mendasar futsal dengan sepakbola berada pada ukuran lapangan, durasi permainan, jenis sepatu dan beberapa aturan permainan lainnya. Namun secara garis besar, permainan futsal dan sepakbola tidak jauh berbeda, bahkan pemain sepakbola tidak jadi masalah jika menjadi pemain futsal atau pun sebaliknya. Menurut (Lhaksana, 2011) teknik dasar futsal yang harus dimiliki para pemain meliputi, teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik menahan bola (*control*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada dalam futsal, harus mampu dikuasai dan digunakan dalam pertandingan agar mampu mencetak gol sebanyak mungkin tanpa kemasukan gol oleh pemain lawan. Karena pemenang dari pertandingan olahraga ini ialah kelompok yang mampu membobol gawang lawan lebih banyak dan mencegah gawangnya untuk dibobol tim lawan. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan futsal, sebuah tim harus mampu mengorganisir pemainnya dalam bekerja sama membentuk penyerangan dan pertahanan yang terkoordinir dengan baik.

Serangan yang baik harus mampu dibangun oleh seluruh pemain, baik yang membawa bola maupun tanpa bola. Serangan yang dibangun harus mampu menembus rapatnya pertahanan lawan agar bisa membobol gawang lawan. Sedangkan pertahanan yang bagus mampu mematahkan berbagai macam serangan lawan yang datang baik ketika berhadapan satu lawan satu maupun berhadapan secara tim. Tim yang mampu mengorganisir pemainnya dengan

baik, maka kan mampu keluar sebagai tim pemenang pertandingan. Menurut (Fernando et al., 2021).

dalam permainan futsal faktor yang terpenting adalah penguasaan keterampilan dasar bermain futsal yang dimiliki oleh individu pemain itu sendiri. Tim yang memiliki pemain-pemain yang hebat akan lebih mudah dalam mengorganisir penyerangan dan pertahanan dalam sebuah pertandingan. Selain itu pemain yang hebat harus mampu menguasai teknik dasar bermain futsal secara individu, juga memiliki fisik, taktik dan mental yang baik ketika bertanding. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di MTs Ar-Raudhah, sebagian besar siswa MTs Ar-Raudhah memiliki tingkat kebugaran yang cukup rendah, kebanyakan siswa tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah secara optimal mulai dari pagi hingga siang hari. Hal itu terlihat ketika kegiatan pembelajaran di sekolah pada saat pulang sekolah banyak siswa merasa kelelahan dengan padatnya aktivitas pembelajaran sehari-hari di sekolah. Para guru mendapat keluhan dari orangtua yang mengatakan bahwa putra-putrinya merasa kelelahan setelah pulang dari sekolah.

Minimnya kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah, menjadikan kebugaran jasmani siswa sulit untuk ditingkatkan. Terlebih lagi selama masa pandemi covid-19 beberapa tahun lalu menjadikan sebagian besar siswa hanya beraktivitas di rumah tanpa kegiatan yang terarah dan hanya bermain *gadget*. Menurut Nurhasan dalam (Arifiarto & Wisnu, 2015) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Untuk itu penulis merasa diperlukan sebuah aktivitas yang digemari siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya tanpa merasa terpaksa, namun siswa merasa senang dan nyaman dalam melakukan aktivitas tersebut.

Dari penjabaran pada latar belakang, dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani sangat penting untuk dimiliki oleh setiap siswa terutama dalam pembelajaran di sekolah. Karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa akan mampu mengikuti setiap kegiatan yang ada di sekolah maupun di rumah secara optimal. Untuk itu peneliti mengharapkan dapat meneliti sejauh mana

pengaruh permainan futsal dapat meningkatkan kebugaran siswa di MTs Ar-Raudhah. Untuk itu peneliti mengajukan judul penelitiannya sebagai berikut: “Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Pada MTs Ar-Raudhah”.

B. Pembatasan Masalah

Olahraga futsal pada ekstrakurikuler MTS Ar-Raudhah akan terlihat menarik apabila suatu siswa berlatih dan bertanding dengan baik pula, untuk menghasilkan pertandingan yang baik, setiap siswa harus memiliki penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik pula. Dalam kali ini peneliti berfokus pada kondisi fisik yang baik dalam melakukan permainan olahraga futsal faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal.

Secara umum dalam Ekstrakurikuler Futsal pada MTS Ar-Raudhah sudah terdapat latihan untuk meningkatkan kebugaran, karena permainan futsal adalah salah satu cabang olahraga yang pertandingannya pada perlombaan antar sekolah dalam tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kebugaran pada siswa ekstrakurikuler futsal MTS Ar-Raudhah
2. Kurangnya kemampuan kontrol diri dalam memahami, menerapkan dan meningkatkan kebugaran yang dimiliki oleh masing – masing individu di dalam ekstrakurikuler futsal MTS Ar-Raudhah

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa banyak macam latihan yang dapat mempengaruhi hasil dari kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler MTs Ar-Raudhah. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada permasalahan mengenai Kebugaran Jasmani.

Oleh karena itu ,peneliti membatasi permasalahan ini hanya pada teknik renang gaya bebas karena hal utama dalam penelitian adalah “ Pengaruh

Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa MTS Ar-Raudhah
”.

D. Rumusan Masalah

Dari penjabaran ketiga poin di atas penulis merumuskan masalah penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran siswa pada MTs Ar-Raudhah ?
2. Apakah terdapat peningkatan kebugaran siswa setelah mengikuti permainan futsal ?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian mempunyai tujuan yang akan dicapai sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran siswa pada MTs Ar-Raudhah.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kebugaran siswa setelah mengikuti permainan futsal pada MTs Ar-Raudhah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoretis maupun praktis, berikut penjabaran kedua manfaat penelitian tersebut :

1. Secara Teoritis

- a. Bagi penulis, menjadi syarat dalam penentu kelulusan pendidikan tinggi sebagai sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- b. Menjadi hasil penelitian ilmiah tentang pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran siswa ekstrakurikuler di MTs Ar-Raudhah, agar nantinya dapat menjadi salah satu

referensi dalam mengembangkan prestasi, khusus untuk olahraga futsal.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa MTs Ar-Raudhah agar dapat mengukur kondisi fisiknya dalam bermain futsal dan diharapkan setiap pemain akan termotivasi untuk terus berprestasi dalam bermain futsal.
- b. Bagi pelatih dan pembina futsal dapat mengembangkan lebih lanjut mengenai pengaruh permainan futsal terhadap kebugaran siswa ekstrakurikuler, agar dapat konsisten dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam berolahraga futsal.

