

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di Indonesia. Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan serta kegiatan ekstrakurikuler diluar jam sekolah, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik.

Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa-siswinya. Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pendidikan perlu mendapat perhatian yang sungguh sungguh terutama di sekolah yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan keunggulan.

Olahraga mempunyai banyak manfaat, Salah satunya memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani jasmani. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal seseorang seharusnya dapat menikmati manfaat kesehatannya bagi diri sendiri sehingga siswa tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesehatan jasmani yang dimilikinya. Tetapi sebaliknya menurut dari pengalaman guru penjaskes disekolah sering

ditemukan saat jam pelajaran disekolah beberapa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putri kelihatan lemas dan kurangnya minat belajar sehingga pada saat jam belajar siswa sering mengantuk dan sering mengalami pusing sehingga dengan berbagai alasan beberapa siswa meminta surat izin pulang untuk istirahat dirumah. Beberapa faktor yang menjadi penyebab siswa mengalami hal tersebut masih belum diketahui tingkat kebugaran jasmani nya.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya jadi setiap manusia harus mempunyai kebugaran sehingga tetap selalu sehat.

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan seharusnya diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar hingga ke tingkat menengah atas melalui pendidikan jasmani, tetapi fakta dilapangan sebaliknya siswa selalu berfikir bahwa kegiatan fisik selalu tidak disukai dikerenakan siswa takut keletihan, padahal latihan fisik merupakan suatu tujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran.

Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah, Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistemik yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik individu. Pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani,

Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, Kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan

serta perkembangan yang seimbang.

Melalui Kebugaran jasmani yang kurang baik, sudah pasti siswa tidak akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek disekolah tidak akan dapat terwujud. Sehingga siswa tidak dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global karena tidak ada modal yang kuat dalam pembelajaran sehingga tidak dapat bertahan dan tidak menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu dikarenakan tidak mempunyai Kebugaran jasmani yang baik, maka siswa ekstrakurikuler futsal putri juga tidak akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena siswa mengalami tingkat kebugaran jasmani sangat rendah sehingga mudah mengalami kelelahan, serta mudah kehilangan konsentrasi,

SMA Negeri 7 Pontianak memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler misalnya bola voli, futsal, sepak takraw, *handball*, pramuka serta paskibra dan olahraga lain nya, bidang olahraga dalam 3 tahun belakang ini mengalami penurunan prestasi olahraga, Karen dipengaruhi tingkat kebugaran siswa tidak maksimal sehingga dalam mengikuti latihan serta kejuaraan terlihat dari kondisi fisik saat dalam pertandingan berlangsung srta dilihat dari prestasi yang saat ini sering mengalami kekalahan, maka dari itu perlu dievaluasi kembali dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 7 Pontianak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani, dimana penelitian ini akan menceritakan dan menganalisa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 7 Pontianak. Apakah faktor tersebut ada kaitanya.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi serta dikemukakan diatas maka dari pada itu, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 7 Pontianak dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 7 Pontianak”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Seberapa Baik Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 7 Pontianak?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Baik Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 7 Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan sebagai upaya peningkatan kreatifitas yang harus dimiliki oleh setiap siswa dalam proses pembelajaran pendidikan olahraga. Selain itu, dapat bermanfaat pula sebagai bahan kajian disekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dorongan motivasi dan minat siswa untuk dapat mengenali lebih jauh dalam pemahaman seberapa besar manfaat kebugaran jasmani disekolah sehingga bisa meraih prestasi dibidang olahraga futsa dan prestasi dibidang akademik di sekolah.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putri sehingga guru penjaskes dapat menerapkan metode latihan kebugaran jasmani dan dapat memberikan manfaat kepada seluruh siswa – siswi di SMA Negeri 7 Pontianak.

c. Bagi Sekolah

Informasi yang dihasilkan melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi dalam rangka peningkatan mutu pengembangan

ekstrakurikuler cabang olahraga futsal putri disekolah. Upaya ini dilakukan agar siswa memiliki prestasi olahraga serta akademik yang maksimal.