

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa pikiran dan tubuh manusia disebut sebagai dua unsur yang terpisah dan pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik melalui pemahaman sisi alamiah manusia dan sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, rasional, dan estetika.' Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa sedang secara fisik, pikiran (mental) harus diajarkan dan dikembangkan, selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain. (*Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001)*).

Dalam hal ini pelajaran jasmani dan rohani atau bisa disebut penjasorkes ini tidak mencakup dalam pelajaran saja, penjasorkes juga mempelajari tentang kegiatan diluar sekolah seperti halnya mengajar ekstrakurikuler, ekstrakurikuler diartikan sebagai suatu program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa yang dilakukan melalui 1. Kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara terjadwal 2 jam di dalam

kelas dan diruang konseling serta pelayanan yang bersifat insidental kepada siswa berkenaan dengan masalah pribadi, kehidupan sosial serta kegiatan belajar dan pengembangan karir. 2. Kegiatan ekstrakurikuler di lakukan secara terjadwal diluar pelajaran oleh guru-guru dan Pembina ekstrakurikuler, dikoordinir oleh wakil kepala sekolah sebagai kesiswaan. 3. Pembiasaan yang ditimbulkan melalui kegiatan rutin, spontan dan keteladanan yang baik diluar kelas maupun didalam kelas. Sedangkan pembiasaan melalui kegiatan terprogram dilaksanakan secara bertahap disesuaikan dengan kalender pendidikan, semua guru berpartisipasi aktif dalam membentuk watak, kepribadian dan kebiasaan positif. (M. Yudha, 1998:8).

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler ialah futsal, dalam permainan beregu seperti halnya futsal memerlukan energi dan kekuatan fisik yang harus tinggi, karena dalam permainan atau pertandingan futsal kenapa bisa di bilang memerlukan daya tahan tinggi dikarenakan perputaran atau gerak yang dilakukan pemain futsal harus menyeluruh bisa dikatakan dari sudut satu ke sudut lain, dengan daya tahan yang baik pemain atau atlit futsal itu sendiri mampu bermain dengan kuat dan konsentrasi mereka terjaga, jika para pemain tidak memiliki kekuatan atau daya tahan yang baik para pemain akan cepat mudah lelah dan mudah kehilangan konsentrasi.

Dalam setiap olahraga pasti memerlukan daya tahan yang baik, dalam arti daya tahan yang baik dapat di lihat dari VO2 MAX, Dalam pertandingan futsal kemampuan daya tahan tubuh atau VO2 Max yang tinggi sangat diprioritaskan. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem pernafasan atau kekuatan dalam menyimpan oksigen di dalam dada, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2 Max. Tinggi rendahnya VO2 Max siswa sangat berpengaruh pada daya tahan atau kesegaran jasmani siswa. Seseorang yang memiliki VO2 Max yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu

melakukan recovery (pemulihan) daya tahannya lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki VO2 Max yang rendah, sehingga kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas berikutnya bisa lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama. Tinggi rendahnya VO2 Max seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu dari faktor tersebut adalah organ tubuh yang pada dasarnya organ-organ tubuh tersebut sangat menunjang terhadap tingkat VO2 Max. Organ-organ tersebut seperti : Paru-Paru yang berfungsi untuk memasukkan Oksigen dari luar ke dalam tubuh, kualitas darah (Hemoglobin) yang berfungsi untuk mengikat Oksigen dan membawanya keseluruh jaringan tubuh. Untuk meningkatkan VO2 Max latihan fisik harus dilakukan, peningkatan VO2 Max sebaiknya dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru. Tinggi rendahnya VO2 Max para pemain sangat berpengaruh pada daya tahan atau kesegaran jasmani pemain. Menurut Sukadiyanto (2011) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai VO2 Max dapat disebutkan sebagai berikut: 1) Usia, 2) Jenis kelamin, 3) Suhu, 4) Keadaan latihan. Semakin baik kualitas faktor - faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula tingkat VO2 Max seorang siswa, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya siswa memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi pula, latihan dengan model aerobik sering kali membuat bosan para pemain futsal, maka salah satu latihan yang menarik dengan cara memberikan modifikasi atau permainan yang sangat menyenangkan dan tidak membosankan, dan juga banyaknya permainan yang berpengaruh dalam meningkatkan daya tahan dan stamina yang baik diantaranya boy-boy.

Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memiliki ekstrakurikuler futsal putra yang sangat bagus, memiliki sebuah team futsal dengan rata-rata pemain individual yang bisa dibilang bagus dan beberapa kali mampu bersaing dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) lainnya yang berada diarea Sidoarjo-Surabaya , kemampuan individual mereka mampu memberikan kontribusi

yang bagus, tetapi dalam segi permainan dan strategi kacau. Masalah yang dialami team futsal putra Madrasah Aliyah Darul Ulum ini berpengaruh dalam hal permainannya dikarenakan dalam sebuah team sangat di butuhkan kekompakan dan stamina lebih yang harus seimbang dengan individual jadi penelitian ini haruslah menguji dengan sebuah permainan tradisional yaitu bisa disebut boy-boyan , karena permainan boy-boyan ini bisa dimainkan dengan maksud dan tujuan yang sama ialah untuk mengetahui seberapa besar daya tahan tubuh atau kondisi tubuh para pemain futsal putra tersebut. permainan ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan sebagai pola permainan yang mampu menciptakan kesenangan agar para pemain futsal putra MA Darul Ulum Waru tidak mengalami kejenuhan dalam latihan, bisa di bilang dengan memainkan permainan tradisional ini dapat membantu kerjasama team dengan pola menyerang dan bertahan dalam artian saling mengerti akan halnya posisi menyerang dan bertahan.

Oleh karena itu peneliti menyajikan pembelajaran stretegi menyerang dan bertahan yang didasarkan oleh daya tahan dan stamina pada pemain futsal yang baik dan mampu bertahan dengan permainan yang cukup menguras tenaga, melalui permaian tradisional boy-boyan dalam nuansa kegembiraan dalam permainan yang selama ini belum pernah dilakukan. Permainan yang tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin dan menghilangkan pokok-pokok materinya, tetapi permainan yang berisi seperangkat teknik dasar bertahan dan menyerang yang disajikan dalam bentuk variasi permainan yang bertujuan memperkaya gerak, saling memahami dan membangkitkan semangat siswa.

Memperhatikan uraian di atas, maka peneliti mencoba mengatasi permasalahan yang ada di Madrasah Aliyah Darul Ulum dengan mengadakan Penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional boy-boyan Terhadap Daya Tahan VO2MAX Team Ekstrakurikurel Futsal Putra MA Darul Ulum Waru?”

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui pengaruh latihan permainan tradisional boy-boyan terhadap daya tahan VO2MAX team ekstrakurikuler futsal putra MA Darul Ulum Waru.
2. Belum adanya tes daya tahan VO2MAX disetiap pemain ekstrakurikuler futsal putra MA Darul Ulum Waru.
3. Belum diketahui apakah latihan permainan boy-boyan yang disusun dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan VO2MAX pemain ekstrakurikuler futsal putra MA Darul Uum Waru.

## C. Batasan Masalah

penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan motivasi dan suasana kerjasama pada pembelajaran futsal putra, yang difokuskan pada ketahanan tubuh atau daya tahan tubuh siswa putra melalui pendekatan bermain. Pengembangan pembelajaran permainan tradisional boy-boyan ini yang diaplikasikan pada formasi futsal dan pendekatan bermain, permainan ini difokuskan pada suasana team yang menyenangkan bagi siswa putra dalam melakukan kegiatan latihan, bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, stamina, konsentrasi, motivasi dalam bermain atau berlaga, suasana kerjasama dan perkembangan gerak team futsal putra Madrasah Aliyah Darul Ulum.

## D. Rumusan Masalah

Dari masalah yang telah ditemukan , maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “ Seberapa besar pengaruh permainan tradisional boy-boyan terhadap peningkatan kondisi daya tahan para pemain team futsal Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru?”.

## E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibuat bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya tahan atau stamina pada team futsal putra Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru melalui pedekatan permainan tradisional boy-boyan.

## F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian yang di buat ini diharapkan akan memperoleh manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Memberikan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan model latihan dalam pembelajaran.
  - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi Siswa Siswa memiliki kebebasan untuk melakukan aktifitas jasmani sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai secara optimal.
  - b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani. Sebagai upaya untuk meningkatkan profesionalisme guru, sehingga mutu pembelajaran menjadi semakin baik.
  - c. Bagi Sekolah Sebagai fasilitator dalam upaya meningkatkan profesionalisme guru dan mendorong guru untuk meningkatkan kualitas pendidikan.