

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan yang dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan (Marta Dinata, 2009:6). Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terikat erat dengan keadaan kesehatan seseorang. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Kusmaedi, 2008:98). Namun pada kenyataannya, di tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga. Peneliti mengamati dalam proses latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya.

Hasil pengamatan menunjukkan kondisi kebugaran pemain futsal peserta ekstrakurikuler masih belum sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan (Lhaksana, 2011:5), jadi dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga sepakbola yang jenis permainannya tidak jauh berbeda dengan sepakbola. Sedangkan menurut (Mahaendro 2004:93) futsal adalah permainannya hampir sama dengan sepakbola, tetapi hanya lima pemain dimana dua tim memainkan dan merebutkan bola di antara para pemain lawan dengan tujuan dapat memasukan bola. Pada proses latihan ekstrakurikuler futsal ditemui beberapa hal, seperti yang menjadi permasalahan pada siswa ekstrakurikuler

futsal di SMA Negeri 15 Surabaya, sekarang ini seperti kurangnya aktifitas gerak yang mengakibatkan daya tahan jantung-paru lemah dan siswa sering mengeluh kelelahan ketika mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal. Hal ini menjadi masalah tersendiri dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Menurut (Mahardika, 2014:127-143) dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, pendidik dapat memilih jenis latihan kebugaran jasmani yang dianggapnya paling baik dan tepat. Dengan banyaknya siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang kelelahan untuk mengikuti latihan saya dan pelatihan tersebut menemukan ide untuk memperbanyak macam-macam bentuk latihan variasi diantaranya. 1) Tes jalan-lari 15 menit (*Tes Bilke*), 2) *Multistage Fitness Test* (MFT), 3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 4) Tes kebugaran jasmani Lari 2,4 Km, 5) Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit, 6) *Harvard Test* atau Tes Naik Turun Bangku, 7) *Skipping*. Ada juga berbagai bentuk permainan yang menyangkut ke daya tahan yaitu gobak sodor, sepakbola 4 gawang, dan kucing bola. Masih bisa dikembangkan kembali dalam berbagai bentuk dan variasi. Agar latihan futsal efektif dan menyenangkan alangkah baiknya saya dan pelatih futsal SMA Negeri 15 Surabaya mencoba menggunakan permainan modifikasi yaitu permainan sepakbola 4 gawang.

Peneliti memberikan solusi mengatasi hal-hal tersebut adalah dengan menggunakan permainan sepakbola empat gawang sebagai alat latihan pembelajaran, dengan menggunakan latihan permainan sepakbola empat gawang akan meminimalisi sarana dan prasarana di SMA Negeri 15 Surabaya juga banyak manfaat bagi pelatih dan siswa. Latihan permainan sepakbola empat gawang membuat latihan terasa sangat menyenangkan, kerja sama, dan tidak membosankan bagi siswa. Latihan permainan empat gawang adalah salah satu contoh modifikasi dalam permainan sepakbola (Agus S. Suryobroto, 2013: 41-42). Permainan ini menggunakan empat gawang dan empat bola, sehingga membuat setiap permainan harus lebih aktif mencari posisi untuk mendapatkan umpan bola dari teman satu tim dan bekerja sama mencetak gol di gawang lawan sekaligus berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan gol oleh

tim lawan. Keadaan antara harus menyerang dan bertahan akan membuat siswa harus ekstra konsentrasi dan tidak boleh lengah. Diharapkan bentuk latihan modifikasi permainan empat gawang ini dapat lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 15 Surabaya.

Penelitian ingin meneliti penggunaan bentuk latihan dengan permainan modifikasi empat gawang untuk menjaga kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Maka penelitian ini mengambil judul: Pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya.

B. Batasan Masalah

Peneliti membatasi penelitian pada permasalahan pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah adalah “Apakah model bermain sepakbola empat gawang dapat berpengaruh terhadap kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh model bermain sepakbola empat gawang terhadap tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti Tingkat Kebugaran Jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal berdasarkan nilai keterampilan gerak pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 15 Surabaya. Sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif media pembelajaran penjas kepada siswa.

2. Secara Praktik

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada dirinya dan sebagai tolak ukur dalam pelaksanaan mengikuti pelajaran olahraga dan pendorong untuk lebih memperhatikan kondisi tubuhnya sendiri

- b. Bagi guru, dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran dan penanganan terhadap siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani , khususnya dalam materi sepakbola.
- c. Bagi penelitian, sebagai acuan pengembangan kreatifitas mahasiswa dalam penyusun tugas akhir.