

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Safitri *et al.*, 2021).

Kesehatan adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia dan untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Kesehatan tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan konsisten. Agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut (Muspita & Fernando, 2016).

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut (Damsir dan Idris, 2021).

Kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler seseorang sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Putra, 2021). Kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler remaja dianggap sebagai indikator terpenting kesehatan maupun hasil psikologis serta dirancang sebagai ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, dan komposisi tubuh. Selain itu, kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler yang rendah di masa kanak-kanak dapat membahayakan kesehatan remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Lutfillah, 2020).

Secara khusus pentingnya pembinaan olahraga disekolah karena kegiatan olahraga dapat mengembangkan dan membangun kepribadian, watak, budi perkerti luhur dan moral tinggi serta inisiatif. Karena penyelenggaraan pembinaan olahraga bagi individu dan masyarakat ini, mengandung pendidikan yang positif, selain itu olahraga dapat menghilangkan rasa kedaerahan dan kesukuan serta mempertebal rasa persatuan dan kesatuan nasional. Hal ini dapat terlihat pada pertandingan-pertandingan atau kejuaraan-kejuaraan olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) yang mempertandingkan berbagai macam olahraga dan salah satunya adalah sepak bola (Setia & Winarno, 2021).

Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan, kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan, setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol pemenangnya. Pemain sepak bola harus memiliki teknik dasar yang mempuni, seperti mengumpan (passing), menghentikan atau mengontrol (stopping), menggiring (dribbling), dan menembak (shooting) (Riyoko, 2019).

Menurut Yuniarti (2015) siswa yang memiliki kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler yang tinggi, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Hasil wawancara bersama guru PJOK MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon pada tanggal 14 Januari 2023 bisa disimpulkan bahwa di MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, hampir semua siswanya merupakan santri dari pondok pesantren Tarbiyatul Ulum Pekuwon Rengel Tuban yang ada di sekitar sekolah, dalam kesehariannya minim dalam melaksanakan aktifitas olahraga terkhusus pada kelas VII. Disamping itu aktifitas di pondok pesantren menekan pada ilmu agamanya bahkan sampai larut malam. Selain itu, juga minimnya sarana penunjang dalam pembelajaran olahraga sehingga kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler siswa di sekolah masih minim. Ketika jam pembelajaran di dalam kelas hampir semua guru bercerita bahwa sebagian besar siswa yang tidur dan tidak semangat saat pelajaran. Kemudian saat mata pelajaran olahraga ada beberapa siswa yang malas untuk mengikuti olahraga. Berikut disajikan data kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon saat dilakukan tes kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler pada mata pelajaran olahraga:

Tabel 1. 1 Data Kelincahan Siswa Kelas VII Putra

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi
22-25	Baik Sekali (BS)	3
18-21	Baik (B)	2
14-17	Sedang (S)	2
10-13	Kurang (K)	7
5-9	Kurang Sekali (KS)	6
	Jumlah	20

Berdasarkan data kelincahan siswa kelas VII putra pada Tabel 1.1 menunjukkan bahwa data kelincahan siswa putra dengan klasifikasi Baik Sekali (BS) sebanyak 3 siswa, Baik (B) sebanyak 2 siswa, Sedang (S) sebanyak 2 siswa, Kurang (K) sebanyak 7 siswa, Kurang Sekali (KS) sebanyak 6 siswa. Data tersebut menunjukkan kelincahan siswa kelas VII putra tertinggi yaitu klasifikasi Kurang (K) sebanyak 7 siswa dari 20 siswa putra.

Tabel 1. 2 Data Kelincahan Siswa Kelas VII Putri

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi
22-25	Baik Sekali (BS)	5
18-21	Baik (B)	6
14-17	Sedang (S)	6
10-13	Kurang (K)	15
5-9	Kurang Sekali (KS)	8
Jumlah		40

Berdasarkan data kelincahan siswa kelas VII putri pada Tabel 1.2 menunjukkan bahwa data kelincahan siswa putri dengan klasifikasi Baik Sekali (BS) sebanyak 5 siswa, Baik (B) sebanyak 6 siswa, Sedang (S) sebanyak 6 siswa, Kurang (K) sebanyak 15 siswa, Kurang Sekali (KS) sebanyak 8 siswa. Data tersebut menunjukkan kelincahan siswa kelas VII putri tertinggi yaitu klasifikasi Kurang (K) sebanyak 15 siswa dari 40 siswa putri.

Tabel 1. 3 Data Kecepatan Siswa Kelas VII Putra

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi
22-25	Baik Sekali (BS)	4
18-21	Baik (B)	3
14-17	Sedang (S)	2
10-13	Kurang (K)	6
5-9	Kurang Sekali (KS)	5
Jumlah		20

Berdasarkan data kecepatan siswa kelas VII putra pada Tabel 1.3 menunjukkan bahwa data kecepatan siswa putra dengan klasifikasi Baik Sekali (BS) sebanyak 4 siswa, Baik (B) sebanyak 3 siswa, Sedang (S) sebanyak 2 siswa, Kurang (K) sebanyak 6 siswa, Kurang Sekali (KS) sebanyak 5 siswa. Data tersebut menunjukkan kelincahan siswa kelas VII putra tertinggi yaitu klasifikasi Kurang (K) sebanyak 6 siswa dari 20 siswa putra.

Tabel 1. 4 Data Kecepatan Siswa Kelas VII Putri

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi
22-25	Baik Sekali (BS)	3
18-21	Baik (B)	5
14-17	Sedang (S)	7
10-13	Kurang (K)	15
5-9	Kurang Sekali (KS)	10
Jumlah		40

Berdasarkan data kecepatan siswa kelas VII putri pada Tabel 1.4 menunjukkan bahwa data kecepatan siswa putri dengan klasifikasi Baik Sekali (BS) sebanyak 3 siswa, Baik (B) sebanyak 5 siswa, Sedang (S) sebanyak 7 siswa, Kurang (K) sebanyak 15 siswa, Kurang Sekali (KS) sebanyak 10 siswa. Data tersebut menunjukkan kecepatan siswa kelas VII putri tertinggi yaitu klasifikasi Kurang (K) sebanyak 15 siswa dari 40 siswa putri.

Tabel 1. 5 Data Daya tahan kardiovaskuler Siswa Kelas VII Putra

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi
22-25	Baik Sekali (BS)	2
18-21	Baik (B)	1
14-17	Sedang (S)	2
10-13	Kurang (K)	8
5-9	Kurang Sekali (KS)	7
Jumlah		20

Berdasarkan data daya tahan kardiovaskuler siswa kelas VII putra pada Tabel 1.5 menunjukkan bahwa data daya tahan kardiovaskuler siswa putra dengan klasifikasi Baik Sekali (BS) sebanyak 2 siswa, Baik (B) sebanyak 1 siswa, Sedang (S) sebanyak 2 siswa, Kurang (K) sebanyak 8 siswa, Kurang Sekali (KS) sebanyak 7 siswa. Data tersebut menunjukkan daya tahan kardiovaskuler siswa kelas VII putra tertinggi yaitu klasifikasi Kurang (K) sebanyak 8 siswa dari 20 siswa putra.

Berdasarkan data di atas dan hasil wawancara penulis bersama guru PJOK MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, maka penulis merasa perlu dilakukan penelitian mengenai kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon melalui modifikasi permainan sepakbola.

Dibutuhkan latihan fisik yang tepat untuk mendapatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler yang baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum?
2. Adakah pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kecepatan pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum?
3. Adakah pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap daya tahan kardiovaskuler pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum.
2. Mengetahui pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kecepatan pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum.
3. Mengetahui pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap daya tahan kardiovaskuler pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum.

1.4 Manfaat

Adapun manfaat yang di peroleh dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu sebagai bahan referensi bagi para peneliti yang hendak meneliti tentang upaya peningkatan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler pada siswa.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk bahan ilmiah yang dapat berguna sebagai bahan kajian atau informasi bagi pihak yang membutuhkan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam pengaruh modifikasi permainan

sepakbola terhadap upaya peningkatan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler pada siswa MTs Tarbiyatul Ulum kelas VII.

2. Bagi siswa MTs Tarbiyatul Ulum dapat memberikan informasi dan pembelajaran ilmiah dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler melalui modifikasi permainan sepakbola.

1.5 Definisi Masalah

1.5.1 Modifikasi

Modifikasi adalah metode yang digunakan dalam pendidikan yang menekankan kegembiraan, kemungkinan dapat berhasil, dan kemampuan melakukan gerak dengan benar. Pendidikan anak harus diubah dengan cara yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan kognitif, emosional, dan psikomotorik mereka jika ingin dilakukan perubahan dengan tujuan meningkatkan hasil belajar (Mariati, 2020).

1.5.2 Permainan

Permainan merupakan kegiatan yang digunakan untuk aktifitas yang menyenangkan baik menggunakan alat maupun tanpa alat (Karim & Wifroh, 2014).



UNUGIRI