

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan anak, khususnya pada siswa sekolah dasar. Pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga di sekolah memiliki peran yang sangat vital dalam membangkitkan minat siswa untuk hidup aktif, sehat, dan membentuk karakter disiplin serta kerjasama. Salah satu upaya yang dilakukan sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sekaligus menanamkan nilai-nilai sportivitas, adalah melalui penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti futsal. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 5 Jakarta merupakan salah satu program yang rutin dilaksanakan setiap minggu dan mendapat animo tinggi dari siswa, khususnya di rentang usia 10–12 tahun.

Pada masa pertumbuhan ini, anak-anak membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk menunjang pertumbuhan fisik, mental, dan emosional yang optimal. Namun, seiring dengan perkembangan teknologi dan meningkatnya gaya hidup sedentari, banyak siswa mengalami penurunan kebugaran jasmani. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka, seperti peningkatan risiko obesitas, rendahnya daya tahan tubuh, dan berkurangnya kualitas hidup secara keseluruhan (Hasibuan & Khairani, 2024).

Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah melalui kegiatan olahraga ekstrakurikuler di sekolah. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan ini juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial, seperti kerjasama, sportivitas, dan disiplin. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak (Kusumawati & Cahyati, 2020).

Ekstrakurikuler olahraga juga memainkan peran strategis dalam dunia pendidikan (Sri Wahyuni, 2020). Kegiatan ini tidak hanya dirancang untuk memenuhi kebutuhan rekreasi siswa tetapi juga untuk meningkatkan prestasi, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Popularitas ekstrakurikuler olahraga di kalangan siswa terlihat dari banyaknya kompetisi olahraga, mulai dari tingkat lokal hingga nasional, seperti Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) (Indrayana, 2017). Keberadaan kegiatan ini menjadi wadah pembinaan atlet pelajar yang perlu dikelola dengan baik, terarah, dan berkelanjutan.

Salah satu indikator penting dalam kesehatan fisik adalah Indeks Massa Tubuh, yang mencerminkan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan (Purnomo, 2023). BMI yang ideal berkontribusi pada tingkat kebugaran jasmani yang optimal, yang sangat penting dalam mendukung aktivitas harian siswa, termasuk proses belajar. Sayangnya, tidak semua siswa memanfaatkan kegiatan olahraga ekstrakurikuler secara maksimal. Beberapa siswa kurang berminat atau tidak memiliki motivasi yang cukup untuk mengikuti kegiatan ini, meskipun manfaatnya sangat besar bagi kesehatan fisik dan mental.

Dari hasil observasi yang dilakukan selama latihan, tampak bahwa siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan aktif dalam setiap sesi latihan. Siswa tidak hanya melatih keterampilan bermain futsal, tetapi juga memperlihatkan peningkatan koordinasi gerak, kelincahan, dan daya tahan tubuh.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, serta kemampuan peserta didik secara optimal. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa, sebagaimana tertuang dalam Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013.

Di SD Muhammadiyah 5 Jakarta, salah satu kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga adalah futsal. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya membina bakat siswa dalam bidang olahraga tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik mereka melalui pengelolaan BMI yang ideal dan kebugaran jasmani yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan BMI dan kebugaran jasmani siswa SD Muhammadiyah 5 Jakarta, mengingat pentingnya peran olahraga dalam mendukung kesehatan dan prestasi belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

1. Banyak siswa mengalami penurunan kebugaran jasmani akibat gaya hidup.
2. Siswa kurang motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.
3. Minimnya program ekstrakurikuler disekolah yang menarik minat siswa.
4. Rendahnya kesadaran siswa dan orang tua tentang menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik.

5. Belum teridentifikasinya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal dan bagaimana hal tersebut berkorelasi dengan kebugaran jasmani mereka.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Penelitian ini akan difokuskan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SD di Muhammadiyah 5 Jakarta sebagai subjek utama untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani mereka. Fokus penelitian akan mencakup aspek kebugaran jasmani yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Penelitian akan dilakukan selama satu semester untuk mengamati perubahan kebugaran jasmani siswa secara berkala.

D. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan partisipasi ekstrakurikuler olahraga Futsal dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Muhammadiyah 5 Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kebugaran jasmani yang dihasilkan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal di SD Muhammadiyah 5 Jakarta memiliki kegunaan yang signifikan bagi atlet, pelatih, dan pengurus. Bagi atlet, kebugaran jasmani ini memberikan pemahaman tentang pentingnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga untuk meningkatkan performa fisik dan mental mereka. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik dapat memotivasi atlet untuk lebih konsisten dalam berlatih dan menjaga pola hidup sehat. Bagi pelatih, kebugaran jasmani ini

menjadi dasar untuk merancang program latihan yang lebih efektif, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga dapat mengoptimalkan perkembangan fisik dan keterampilan teknis para atlet muda. Pelatih juga dapat menggunakan informasi mengenai kebugaran jasmani ini untuk mengevaluasi metode pelatihan yang diterapkan selama ini. Sementara itu, bagi pengurus sekolah atau organisasi olahraga, kebugaran jasmani ini memberikan wawasan dalam menyusun kebijakan dan program ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan potensi siswa secara holistik. Pengurus juga dapat memanfaatkan informasi tentang kebugaran jasmani ini untuk meningkatkan fasilitas olahraga serta memperkuat kesadaran akan pentingnya olahraga dalam mendukung kesehatan fisik dan mental siswa. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya memberikan manfaat bagi individu atlet tetapi juga mendukung pengelolaan tim dan pengembangan program olahraga secara keseluruhan.