

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang merupakan salah satu pendidikan yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Pendidikan jasmani yang bukan hanya berfokus pada psikomotor saja tetapi kognitif dan afektifnya pun merupakan bagian dari tujuan pendidikan jasmani. Pembelajaran dengan menerapkan blended learning dalam proses belajar bukanlah. Sekarang ini pembelajaran pendidikan jasmani seolah dikesampingkan. Bisa jadi perubahan itu diakibatkan oleh pendidikan jasmani tidak mampu mengerakkan atau membangkitkan “proses belajar” sehingga pelajaran itu dipandang tidak bermakna (Komarudin, 2016:5). Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan proses pembelajaran suasana belajar agar siswa secara aktif melakukan pengembangan potensi diri dalam memiliki kecerdasan, kepribadian serta keterampilan yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat dan bernegara. Proses Pendidikan merupakan suatu sistem yang terdiri dari input, proses dan output (Nugraha, 2015).

Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga, untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu dilatih secara seksam yaitu, latihan fisik, teknik, taktik, maupun mental, hal yang paling dalam latihan adalah selalu meningkatkan beban supaya terjadi pengaruh yang berarti bagi seseorang.

Latihan futsal dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang tidak hanya akan memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga mereka, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk memupuk semangat kerjasama, kebersamaan, dan disiplin. Selain itu, kegiatan ini juga dapat membantu siswa untuk menjaga kesehatan fisik mereka dan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup tidak aktif.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah terbagi menjadi dua macam yaitu, ekstrakurikuler non-olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Menurut Ren, Kutaka, Chernyavskiy, Fan, & Li(2020), kegiatan pengembangan diri merupakan upaya untuk membentuk kepribadian siswa dan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Denault, Ratelle, Duchesne, & Guay (2019), kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan kreativitasnya dalam konteks pembinaan yang tepat (Ina Magdalena, dkk. 2020). Dengan memperhatikan manfaat yang dapat diperoleh dari program latihan futsal dalam ekstrakurikuler, kami berkomitmen untuk mengembangkan program ini dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia di sekolah serta melibatkan berbagai pihak yang terkait. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan siswa secara keseluruhan.

Di SMA Negeri 1 Kota Kupang, kesadaran akan pentingnya kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan potensi siswa telah menjadi fokus utama. Sebagai sekolah yang berkomitmen pada pembinaan karakter dan peningkatan kualitas pendidikan secara menyeluruh, SMA Negeri 1 Kota Kupang selalu berusaha untuk memberikan beragam pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memenuhi minat dan bakat siswa. Di lingkungan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa di luar kegiatan akademis. Namun demikian, seringkali kurangnya variasi kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan oleh sekolah menyebabkan siswa kehilangan minat dan potensi yang sebenarnya mereka miliki. Oleh karena itu, penting bagi SMA Negeri 1 Kota Kupang untuk menyediakan beragam kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis perlu suatu tindakan untuk mencari dan menceritakan suatu pola latihan futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul **“Pola Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang”**

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan latar belakang yaitu: dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Penguasaan materi latihan futsal ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang belum tuntas.
2. Belum diketahui materi latihan futsal ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.
3. Pola latihan futsal Pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat membatasi masalah dalam penulisan: Pola Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah umum dalam penelitian ini adalah, Bagaimanakah Pola Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pola Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat akademis**

- a. Menambah wawasan dalam menciptakan temuan baru teknik Latihan Futsal ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.
- b. Mengembangkan ide-ide Pola Latihan Futsal pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.

### **2. Manfaat praktis**

- a. Mahasiswa, hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang Pola Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.
- b. Bagi Siswa, penelitian ini di harapkan dapat menjadi alternatif kepada siswa dalam bermain Futsal Hasil penelitian ini yang diperoleh di jadikan beban pertimbangan bagi pelatih Futsal pada khususnya Pola Latihan Futsal Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang.