

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Lembaga pendidikan memberikan kesempatan yang luas kepada siswa untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan keterampilan dan kemampuannya melalui berbagai kegiatan, termasuk keterlibatan dalam program ekstrakurikuler sekolah.

Di SMPN 2 Sunggal, siswa mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya futsal yang paling digemari. Olah raga ini sangat digemari oleh kalangan pelajar karena gameplaynya yang seru dan dinamis. Selain itu, futsal telah mendapatkan daya tarik yang luas baik sebagai kegiatan rekreasi dan olahraga di berbagai kelompok umur. Dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, permainan ini menggunakan bola sebagai perlengkapan utama, menjadikannya sangat menawan dan menarik minat siswa.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang disukai baik laki-laki maupun perempuan. Di SMPN 2 Sunggal, siswi terlihat antusias mengikuti permainan ini. Sebagai olahraga yang berorientasi pada tim, futsal memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kerja sama tim, meningkatkan kedisiplinan, dan membangun rasa percaya diri para pemainnya.

Dalam futsal, selain teknik, kerja sama tim, dan kepercayaan diri, disiplin merupakan elemen penting untuk dikembangkan. Disiplin melibatkan kepatuhan dan penghormatan terhadap aturan, dan diharapkan siswa akan memahami pentingnya aturan tersebut. Namun masih banyak pelajar yang kesulitan untuk menerapkan kedisiplinan, khususnya dalam mengatur pola hidup. Menanamkan

disiplin pada siswa dapat memberikan manfaat yang signifikan, seperti meningkatkan prestasi akademiknya.

Salah satu cara untuk menumbuhkan disiplin diri adalah dengan memupuknya melalui latihan yang konsisten. Guru memainkan peran kunci dalam menciptakan lingkungan belajar mengajar yang memotivasi siswa untuk menginternalisasikan disiplin. Menurut Gordon (1996:3-4), disiplin sering kali diartikan sebagai perilaku yang dikembangkan melalui pelatihan yang konsisten, baik di dalam kelas atau sebagai bagian dari tim olahraga yang efektif.

Disiplin merupakan kualitas moral yang dapat ditanamkan dalam diri siswa melalui kegiatan belajar, misalnya bermain futsal. Mengembangkan sifat ini sangat penting, karena memungkinkan siswa mengenali perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima. Disiplin tidak muncul secara spontan melainkan dipengaruhi oleh faktor luar, seperti bimbingan orang tua, dukungan guru, dan lingkungan masyarakat luas. Pada hakikatnya disiplin dibangun melalui proses pembelajaran dan pembiasaan (Bayu Asmara Yudha, 2014:4).

Faktor penting yang harus dikembangkan pada diri siswa untuk meningkatkan prestasi futsalnya adalah pola hidup. Pola hidup mengacu pada kebiasaan dan rutinitas sehari-hari yang mempengaruhi kesehatan seseorang secara keseluruhan, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari. Hal ini melibatkan lebih dari sekedar makanan dan nutrisi; itu juga mencakup olahraga teratur dan menjaga praktik hidup sehat. Oleh karena itu, siswa perlu menerapkan pola hidup sehat untuk menjamin kesejahteraan fisik dan mental. Yongky Sentosa, Head of Personal Health Philips Indonesia, mendefinisikan pola hidup sehat adalah pola hidup yang mencakup olahraga ringan dan nutrisi seimbang. Spesialis Gizi

Cindiawaty Pudjiadi menekankan bahwa pola hidup sehat tidak hanya mencakup makan, tidur, dan berolahraga. Ini mencakup kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Untuk mencapai hal ini diperlukan nutrisi yang tepat, olahraga yang konsisten, dan istirahat yang cukup. Bagi pelajar, menjalani pola hidup sehat sangat penting untuk meningkatkan performa futsal dan mencapai kesuksesan dalam olahraga.

Futsal adalah olahraga beregu yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utamanya adalah mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan menggunakan gerakan kaki yang terampil. Selain lima pemain awal, tim juga dapat memanfaatkan pemain pengganti. Tidak seperti bentuk sepak bola dalam ruangan lainnya, futsal dimainkan di lapangan yang dibatasi oleh garis batas, bukan dibatasi oleh tembok atau jaring.

Peraturan futsal lebih ketat dibandingkan sepak bola. Misalnya, tekel geser (tackling dari belakang) dan body charge (benturan) dilarang, yang mendorong pemain untuk lebih fokus pada keterampilan teknis mereka selama pertandingan. Untuk meningkatkan performa dan kemampuan teknis pemain, faktor-faktor seperti teknik latihan yang tepat dan gaya hidup disiplin sangatlah penting.

Disiplin pola hidup seorang pemain juga sama pentingnya, mencakup pengelolaan waktu latihan, jadwal makan, dan waktu istirahat yang cermat. Dengan mengikuti praktik ini, pemain dapat mempertahankan fokus dan mencapai tujuan mereka. Seorang pemain futsal diharapkan memiliki fisik yang sehat dan kuat, hal ini dapat terwujud apabila suatu klub memberikan latihan fisik yang tepat, menyeluruh dan berkualitas. Artinya latihan fisik tidak hanya harus konsisten tetapi juga bervariasi dan menyenangkan. Begitu juga dengan penerapan kedisiplinan

pola hidup terhadap pemain agar pelatih atau guru dapat lebih memperhatikan kedisiplinan pola hidup yang baik terhadap pemain atau siswa agar tercapainya suatu pencapaian yang diharapkan yaitu mengukir sebuah prestasi diluar kegiatan belajar disekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada siswa SMPN 2 Sunggal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, pada tahun 2023 ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Sunggal belum pernah menjuarai beberapa event yang mereka ikutin, tetapi pada tahun 2024 ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Sunggal mulai menjuarai beberapa event yang mereka ikutin seperti event antar pelajar SMP kategori putra yang dilaksanakan oleh FIK Unimed, futsal SMPN 2 Sunggal berhasil meraih juara 2 dan pada event piala kartina cup antar pelajar kategori putri futsal SMPN 2 Sunggal juga berhasil meraih juara 2.

Namun demikian penerapan pemahaman disiplin pola hidup terlihat belum baik dalam pelaksanaannya, terbukti kurang mampunya siswa dalam menerapkan disiplin pola hidup. Tampak pada saat observasi berlangsung sebagian besar siswa memiliki pola hidup yang tidak disiplin bahkan kesulitan untuk menerapkannya dikarenakan banyaknya pengaruh yang di dapat dari pergaulan, kebiasaan, dan malas. Kurangnya pemahaman siswa SMPN 2 Sunggal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal mengenai kedisiplinan pola hidup dapat menyebabkan turunnya kualitas performa bermain dan minimnya siswa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga futsal dikarenakan pola hidup siswa yang masih berantakan seperti kurangnya memperhatikan kesehatan mulai dari pola makan seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan yang tidak memiliki gizi yang cukup sehingga dapat menyebabkan kondisi fisik yang kurang baik, terlihat ketika

kegiatan ekstrakurikuler dimulai banyak siswa yang tidak mampu mengikuti latihan fisik dengan baik. Contohnya beberapa siswa ditemukan mudah lelah, tidak bersemangat dan kurangnya fokus untuk mengikuti instruksi dari pelatih sehingga dapat memicu tidak tercapainya suatu target dan prestasi yang diinginkan. Efek lainnya kurangnya pemahaman dan penerapan pola hidup disiplin adalah ketika jadwal latihan dimulai banyak siswa yang masih datang terlambat, sering absen, dan tidak menggunakan atribut yang lengkap. Terdapat juga kurangnya kesadaran untuk memperhatikan pola istirahat yang cukup dan memiliki kebiasaan yang buruk.

Demikian pula, menerapkan pola hidup disiplin berarti mengikuti peraturan dan ketentuan baik di sekolah maupun di masyarakat. Hal ini juga mencakup menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk menyisihkan waktu untuk berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, dan cukup tidur. Menjaga keseimbangan ini sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan stamina secara keseluruhan.

Kurangnya pemahaman siswa akan disiplin pola hidup seperti penjelasan diatas dapat menghambat prestasi mereka, sehingga perlu dilakukan perbaikan dengan pemberian tindakan pemahaman mengenai penerapan disiplin pola hidup.

Oleh karena itu, peneliti menggunakan penerapan pemahaman disiplin pola hidup untuk meningkatkan prestasi pada siswa SMPN 2 Sunggal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dari penjelasan di atas, penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Disiplin Pola Hidup Terhadap Prestasi Olahraga Futsal Di Sekolah SMPN 2 Sunggal”.

1.2. Identifikasi Masalah

Studi ini menyoroti masalah berikut:

1. Siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Sunggal menunjukkan kurangnya kesadaran akan pentingnya disiplin pola hidup.
2. Siswa kesulitan menerapkan disiplin pola hidup yang menyebabkan turunnya kualitas performa bermain siswa.
3. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan memiliki kedisiplinan pola hidup yang rendah cenderung mengurangi tercapainya suatu target dan prestasi.

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang teridentifikasi, penting untuk menyempurnakan fokus permasalahan agar penelitian lebih tepat sasaran dan efektif dalam memperoleh hasil yang jelas. Adapun permasalahan dalam penelitian dibatasi pada:

Meneliti penerapan kedisiplinan pola hidup dan pengaruhnya dengan pencapaian prestasi olahraga futsal terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Sunggal dan subjek penelitian ini hanya bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: Apakah terdapat korelasi antara kedisiplinan pola hidup dan prestasi olahraga futsal siswa SMPN 2 Sunggal?

1.5. Tujuan Penelitian

Selaras dengan pertanyaan penelitian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedisiplinan pola hidup dan prestasi olahraga futsal pada siswa SMPN 2 Sunggal.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil studi ini diharapkan mampu mencapai tujuan berikut:

1. Teoritis

Studi ini bertujuan untuk memperluas pengetahuan yang ada, memberikan wawasan bermakna yang dapat mendukung dan memperkaya diskusi teoretis dalam lingkungan akademis.

2. Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan peran pentingnya menjaga pola hidup disiplin untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kinerja mereka. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengalaman praktis yang berharga dalam penelitian ilmiah, yang berfungsi sebagai referensi untuk memperoleh pengetahuan, terutama dalam lingkungan pendidikan.