

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sehat merupakan kebutuhan utama pada manusia, dengan sehat manusia bisa melakukan segala hal kebutuhan dan keinginannya, tetapi untuk dapat mempunyai derajat sehat yang baik tidak mudah mendapatkannya, banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi derajat sehat manusia, diantaranya pola tidur, pola makan dan lain lain, termasuk olahraga, olahraga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi derajat sehat manusia dengan olahraga manusia dapat menjaga imun tubuhnya agar selalu kuat, banyak sekali jenis dan metode olahraga yang dapat dilakukan oleh manusia seperti menggeluti salah satu cabang olahraga atau hanya melakukan olahraga di rumah seperti *workout* , salah salah jenis olahraga yang paling disukai manusia adalah futsal.

Futsal merupakan olahraga turunan dari sepak bola, olahraga ini mirip dengan sepakbola dimana poin utama dalam memainkan olahraga ini menggunakan kaki untuk mengolah bola, hanya saja futsal dilakukan didalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan ukuran lapangan yang lebih kecil, Futsal adalah singkatan dari (*futbol*) sepak bola dan (*sala*) ruangan, futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola asal uruguay bernama Juan Carlos Cerini pada tahun 1930, merupakan salah satu cabang olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan, Permainan Futsal semakin mengemuka setelah FIFA memberikan pengakuan resmi pada tahun 1989, karena futsal merupakan turunan atau pengembangan dari sepakbola jadi ada aturan khusus yang sedikit berbeda dengan sepakbola, dari mulai ukurannya, ukuran lapang futsal untuk standar internasional berukuran 38 -42 meter (panjang) dan 18-25 meter (lebar), untuk standar nasional berukuran 25 - 42 meter dan 15 -25 meter (lebar), futsal dimainkan oleh 5 lawan 5 termasuk kiper, menggunakan pergantian melayang seperti basket, aturan futsal sedikit lebih ketat dari pada sepakbola, dimana setiap tim yang bertanding

apabila melakukan pelanggaran sebanyak 6 kali dalam satu babak maka akan dikenai hukuman tendangan penalti titik kedua, aturan ini dibuat untuk menjaga sportifitas di antara tim yang berlaga karena menggunakan lapangan kecil sehingga risiko sekali terjadi kontak fisik antara satu pemain dengan pemain lainnya, induk organisasi futsal tertinggi di dunia adalah FIFA sama dengan sepak bola, di Indonesia pun futsal menginduk kepada PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). Namun tetap ada badan khusus yang mengatur langsung organisasi futsal ini dibawah PSSI yaitu FFI (Federasi Futsal Indonesia).

Karena futsal dimainkan di lapangan yang berukuran kecil sehingga sirkulasi bola sangat cepat dimana transisi pemain dalam menyerang dan bertahan dilakukan dengan cepat dan membuat futsal lebih mengandalkan operan dari kaki ke kaki membutuhkan kerja sama yang baik dan pengambilan keputusan yang cepat agar bola tidak mudah untuk direbut lawan, karena futsal merupakan pengembangan dari sepak bola cara bermainnya pun hampir sama tetapi di futsal lebih mengandalkan kerjasama dari kaki ke kaki melalui operan untuk memanfaatkan lapangan kecil sehingga dibutuhkan tingkat keputusan yang cepat agar bola tidak direbut lawan, menurut Lhaksana Justinus (2012) "Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan". (hlm. 7)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan futsal merupakan olahraga yang mengandalkan operan dari kaki ke kaki melalui kerja sama tim dengan intensitas yang tinggi dengan tujuan mencetak gol sebanyak banyaknya, sehingga dalam olahraga futsal kondisi fisik yang prima harus dibutuhkan oleh seorang pemain agar bisa bermain secara konsisten dan baik sampai akhir pertandingan, disini kita akan melihat analisis tingkat kondisi fisik pada pemain futsal, futsal merupakan olahraga yang banyak sekali faktor pendukungnya untuk menguasai olahraga tersebut, yang pertama seorang pemain futsal harus menguasai teknik dasar yang baik karena hal ini merupakan modal utama pemain dalam mengolah bola pada saat permainan berlangsung, semakin kuat teknik dasar yang dimiliki oleh seorang pemain semakin mudah juga orang itu

untuk memainkan bola, ada beberapa teknik dasar dalam bermain futsal antara lain :

Lhaksana Justinus (2012), diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar futsal :

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*)
2. Teknik dasar menahan bola (*control*)
3. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)
4. Teknik dasar menggiring (*dribbling*)
5. Teknik dasar menembak bola (*shooting*) (hal. 29).

Diatas merupakan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal, dalam permainan futsal tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik saja ada beberapa hal yang dapat membantu seorang pemain futsal agar bisa menjadi lebih siap dan baik, diantaranya kesiapan mental, pemahaman taktik, dan mempunyai kondisi fisik yang prima, kondisi fisik yang baik bisa didapatkan dengan latihan yang terprogram dan dilakukan secara sistematis dan secara terus menerus.

Didalam permainan futsal seorang pemain harus memiliki kondisi yang prima guna menunjang performa dilapang agar terus konsisten saat pertandingan berlangsung, Kebugaran jasmani menurut Nurhasan dan Abdul Narlan (2017) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas fisik yang memerlukan kerja otak” (hlm. 81). Banyak sekali unsur Kebugaran Jasmani yang dapat menunjang permainan futsal tapi ada unsur kebugaran jasmani/kondisi fisik utama dalam permainan futsal yang harus dikuasai lebih utama, menurut Bompa Yang dikutip Jhustinus Lhaksana (2012) “ada tiga Komponen pelatihan yang paling utama atau bisa disebut *A Golden Triangle* “ *endurance, speed, strength endurance*, gabungan *endurance* dan *speed* menjadi *speed endurance* (stamina), gabungan dari *endurance* dan *strength* menjadi *strength endurance* (daya tahan otot), gabungan dari *speed* dan *strength* menjadi *power* (daya ledak otot). Menurut penjelasan diatas dapat

disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani merupakan faktor yang sangat dibutuhkan tubuh dalam menjalani aktifitas fisik yang berat.

Dalam olahraga futsal tidak hanya mementingkan taktik dan fisik saja, faktor pendorong lainnya adalah psikologis pemain atau atlet, faktor psikologis yang berhubungan langsung dengan mental bermain atlet, hal ini mampu menunjang atlet untuk selalu siap dalam setiap pertandingan, salah satu faktor psikologis atlet adalah motivasi, motivasi merupakan semangat atau keinginan untuk selalu bersemangat disetiap pertandingan atau mempunyai keinginan lebih untuk menampilkan performa terbaiknya saat berada dilapangan, Husdarta (2010: 37) menjelaskan bahwa: "Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan." Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu hal yang datang dari diri dan lingkungan untuk diekspresikan dalam bentuk sebuah hal nyata melalui sikap yang ingin terus berjuang dan melakukan yang terbaik di setiap penampilannya.

Futsal di indonesia tidak hanya dimainkan oleh peserta klub profesional, tetapi futsal di indonesia sudah menjadi olahraga bermasyarakat, banyak orang yang memainkan olahraga futsal, dari mulai anak muda hingga orang tua, hal ini pun berpengaruh pada ranah Ekstrakurikuler, banyak sekali sekolah yang sudah menjadikan futsal sebagai kegiatan Ekstrakurikuler karena begitu banyaknya siswa yang menjadikan ekstrakurikuler futsal sebagai bentuk pengembangan minat dan bakat, begitupun sejalan dengan Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Kota Tasikmalaya, Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Kota Tasikmalaya sudah berjalan cukup lama banyak sekali program kerja dilakukan oleh Ekstrakurikuler ini salah satunya ada Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya, merupakan kegiatan turnamen rutin yang diselenggarakan Asosiasi Futsal Kota Tasikmalaya, dimana kejuaraan ini merupakan kejuaraan antar sekolah se-Kota Tasikmalaya dari mulai Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi, dalam mengikuti kegiatan ini Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya sangat serius untuk mengikuti kejuaraan ini, tim Futsal SMAN 2

Kota Tasikmalaya mempersiapkan semua aspek yang dapat menunjang performa tim disaat kejuaraan nanti, dalam menyiapkan tim yang kuat menghadapi sebuah pertandingan atau liga perlu disiapkan berbagai aspek, karena dalam sebuah pertandingan futsal banyak sekali faktor yang mendorong pemain untuk menjadi baik dan lebih siap, faktor yang berpengaruh dalam sebuah tim diantaranya adalah individual pemain harus kuat, pemahaman taktik, pengalaman, kekompakan tim, faktor psikologis, kondisi fisik pemain dan lain-lain, karena penulis merupakan bagian dari tim pelatih futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya, peneliti telah melakukan observasi selama mendampingi tim, bahwa di tim futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya ini selama mengikuti kejuaraan atau liga dan saat bertanding selalu mengalami kelelahan di babak kedua berjalan dan sudah tidak prima lagi, selain itu motivasi pemain juga selalu mengalami naik turun dan menimbulkan masalah terhadap tim, karena kondisi fisik/kebugaran jasmani dan motivasi merupakan salah satu penunjang utama dalam permainan futsal. Oleh karena itu saya sebagai peneliti ingin menganalisis Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya dalam persiapan mengikuti kejuaraan Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya guna nantinya bisa dilakukan monitoring dan evaluasi serta pembuatan program latihan kedepannya.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan bahwa kemampuan permainan anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya sudah memiliki teknik dasar yang baik, namun peneliti tertarik untuk meneliti Kebugaran Jasmani dan Motivasi Berprestasi pada anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat motivasi berprestasi anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya?

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah – istilah tersebut sebagai berikut:

- 1.3.1 Analisis merupakan usaha untuk mendapatkan suatu informasi atau menggambarkan pola-pola secara konsisten dalam data sehingga analisis dapat dipelajari dan diterjemahkan dan memiliki arti, menurut Ali (1995) “ sebuah penyidikan terhadap peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman dari keseluruhan” (hlm, 216) dalam Penelitian (Yunantha, 2010), yang dimaksud analisis dalam penelitian ini adalah untuk melihat Kebugaran Jasmani dan Motivasi anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.
- 1.3.2 Tingkat menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah susunan yang berlapis atau berlinggk – linggek seperti linggek rumah, tumpuan pada tangga, tinggi rendah nya martabat ( kedudukan, jabatan kemajuan, peradaban, pangkat, derajat dan sebagainya). Tingkat Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.
- 1.3.3 Futsal Menurut Lhaksana Justinus (2012) “futsal adalah olahraga beregu, Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting gol yang tertetak “(hlm. 7-8). Yang dimaksud futsal dalam penelitian ini adalah permainan yang dilakukan oleh anggota Ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Tasikmalaya.
- 1.3.4 Kebugaran jasmani menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya “kebugaran ialah sehat atau kesegaran sedangkan jasmani ialah tubuh atau badan”. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.

1.3.5 Motivasi Berprestasi Husdarta (2010: 37) menjelaskan bahwa: "Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan." Motivasi Berprestasi dalam Penelitian ini adalah sebuah motivasi berprestasi yang ada di dalam peserta Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1.4.1 Tujuan umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.

##### **1.4.2 Tujuan khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menjadikan bahan acuan dari staf pelatih terhadap tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi atlet tersebut.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Secara teoritis dapat memperkaya khasanah ilmu olahraga khususnya futsal serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

Secara praktis, dapat memberi masukan pada Pelatih Futsal tentang Kebugaran Jasmani dan Motivasi Berprestasi anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.