

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, berbagai tujuan olahraga dapat dicapai dan tergantung dari kebutuhan masing-masing. Menurut Yunis Bangun (2016, hlm.151) “Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga)”. Adapun tujuan dari olahraga yaitu; olahraga untuk kesehatan, olahraga untuk rekreasi, dan olahraga prestasi. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan olahragawan tersebut. Tujuan olahraga rekreasi adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental setelah melakukan aktivitas yang melelahkan selama waktu tertentu. Kemudian tujuan olahraga prestasi adalah untuk mencapai prestasi tinggi seorang olahragawan di cabang olahraga yang digelutinya. Jenis olahraga ada dua macam, yaitu olahraga permainan dan olahraga bela diri. Berdasarkan tujuan dari olahraga diatas peneliti disini lebih condong ke olahraga prestasi yang akan meneliti atlet dari olahraga permainan.

Salah satu olahraga permainan yang berkembang secara pesat salah satunya yaitu futsal. Futsal merupakan modifikasi dari cabang olahraga sepakbola. Bentuk modifikasinya berupa ukuran lapangan, jumlah pemain dan peraturan permainan. Ukuran lapangan lebih kecil, jumlah pemain lebih sedikit yaitu 5 orang setiap tim dan banyaknya peraturan permainan yang disesuaikan.

Adapun pengertian futsal menurut Rosita, Hermawan, dan Fachrezzy Fahmy (2019, hlm.120) sebagai berikut:

Mengenai permainan futsal, futsal merupakan olahraga permainan beregu yang di dalamnya membutuhkan skill ataupun teknik individu, erat kaitannya dengan kepercayaan diri setiap individu. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki.

Perkembangan olahraga Futsal di Indonesia terbilang cukup maju, hal ini dibuktikan dengan banyaknya peminat pada olahraga ini, baik laki-laki maupun perempuan. Selain itu, kini sarana lapangan futsal baik *indoor* maupun *outdoor* sudah

banyak ditemui dimana-mana, meski sarana fasilitas olahraga ini sudah ada dimana-mana, tetapi masih belum bisa meningkatkan prestasi olahraga futsal di Indonesia. Khususnya di kota tasikmalaya ini antusiasnya semakin tinggi seiring prestasi futsal nasional meningkat, di kalangan remaja ataupun di tingkatan SMA di tasikmalaya ini futsal sudah menjadi olahraga favorit, beberapa kompetisi di tingkatan SMA ini juga sangat bergengsi sehingga atlet di tingkatan SMA harus memiliki kebugaran jasmani yang prima. Salah satunya yaitu SMAN 5 Tasikmalaya yang dari tahun ke tahun memiliki atlet yang sangat potensial, dan juga seringkali menjuarai kompetisi di tingkatan SMA.

Kebugaran Jasmani merupakan suatu kemampuan yang dimiliki setiap individu manusia dan berbeda-beda tingkat kemampuan kebugaran jasmaninya. Faktor aktivitas sehari-hari dan aktivitas fisik yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang.

Adapun pengertian Kebugaran Jasmani menurut Darmawan (2017, hlm.145) bahwa:

Kebugaran Jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Selanjutnya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Darmawan (2017, hlm.146) “umur, jenis kelamin, somatotype, atau bentuk badan, keadaan Kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Tentunya atlet harus memperhatikan kebugaran jasmani apalagi akan menghadapi kejuaraan-kejuaraan yang hitungannya menguras tenaga”

Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan penting dalam mensukseskan penampilan atlet untuk semua cabang olahraga. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi maksimal. Sukses dalam olahraga seringkali menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress yang tinggi, maka kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Sebelum masuk ke latihan kondisi fisik tentunya atlet harus di tes terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, supaya tau akan takaran latihan atlet itu berada di level mana. Persiapan fisik tentunya hal yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam Latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi). Menurut Saputra dan Asmi (2019, hlm.8) “Kondisi fisik merupakan hal penting dalam setiap cabang olahraga, dikarenakan di dalam aspek kondisi fisik terdapat beberapa komponen yaitu: daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan kekuatan”. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik. Kondisi fisik tentunya menjadi prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sebelum masuk ke latihan kondisi fisik tentunya atlet harus di tes terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, supaya tau akan takaran latihan atlet itu berada di level mana.

Peneliti melihat kegiatan Ekstrakurikuler olahraga futsal di SMA Negeri 5 Tasikmalaya sebagai sekolah dan ekstrakurikuler unggulan beberapa tahun terakhir ini, yang dimana SMA Negeri 5 ini dari tahun ke tahun seringkali menjuarai kompetisi futsal, seperti Specs Futsalogy tahun 2019 Juara ke-2, FKOBAN (Futsal Kota Banjar) Cup tahun 2019 Juara ke-1, Piala Afkot Tasikmalaya U-18 tahun 2021 Juara ke-1, dan Liga Pendidikan Kota Tasikmalaya tahun 2019 Juara ke-2, tahun 2020 Juara ke-3 serta tahun 2022 Juara ke-1.

Berdasarkan penyampaian latar belakang di atas, kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam pencapaian prestasi dan kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anggota ekstrakurikuler sangat jelas, mampu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Latihan yang dijalani secara rutin juga dilakukan sebagai sarana untuk membina peningkatan kebugaran jasmani dalam dunia pendidikan maupun prestasi yang memiliki tujuan sebagai pendukung yang mampu memberikan kontribusi dalam peningkatan kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler tersebut.

Dengan demikian, tes tingkat kebugaran jasmani ini dilakukan pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya yang memiliki tujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler futsal, maka peningkatan prestasi akan lebih diperhatikan dengan baik di setiap tahunnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah :

“Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023?”

1.3 Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang sesuatu istilah sering berbeda-beda, sehingga bisa menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut:

1) Kebugaran Jasmani

Menurut Setia Lengkana dan Muhtar (2021, hlm.2) “Kebugaran Jasmani adalah keadaan umum kesehatan dan kesejahteraan dan, lebih khusus lagi, kemampuan untuk melakukan aspek olahraga, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari”.

2) Permainan Futsal

Menurut (Rosita et al. 2019, hlm.120) “Mengenai permainan futsal, Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki”.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang disampaikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1) Secara teoretis

a) Dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan tingkat kebugaran jasmani

b) Dapat menambah wawasan mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani atlet futsal.

2) Secara praktis

- a) Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk melakukan tes secara berkala sehingga anggota Ekstrakurikuler dapat termotivasi untuk selalu meningkatkan latihan kondisi fisik.