

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Peranan olahraga dalam hal ini memiliki andil yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat danbugar. Jadi olahraga adalah suatu gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh manusia sehingga manusia menjadi sehat jasmani dan rohani.

Tujuan olahraga yang telah dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 Bab 2 Pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Bertujuan untuk yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Piman, (2009.hlm,272). Oleh karena itu kebugaran adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki seorang atlet agar bisa mengikuti latihan yang baik dan pertanding yang maksimal. kebugaran jasmani bagi seorang atlet akan terlihat ketika atlet yang bersangkutan mengikuti pertandingan. Seorang atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka memiliki peluang untuk tidak terkena cidera apabila atlet tersebut melakukan kerja fisik yang sangat berat pada saat pertandingan berlangsung. Selain itu, adanya kebugaran jasmani dalam diri atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lawannya dalam suatu pertandingan. Dengan demikian, kebugaran

jasmani mempengaruhi penampilan atlet dalam suatu pertandingan, baik pada aspek kinerjanya maupun pada aspek kepercayaan dirinya kebugaran jasmani ini dapat dijadikan alat agar atlet bisa mendapatkan prestasi yang baik, bahwa kebugaran sangat penting dimiliki oleh seorang atlet. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi dalam latihan dan pertandingan. Secara logika, apabila seorang atlet sakit sulit untuk berkontribusi dalam latihan dan pertandingan. Motivasi latihan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet.

Apabila atlet mengalami kelelahan, maka akan mempengaruhi motivasi belajar atlet sehingga atlet tidak akan dapat latihan dengan baik mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana atlet memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan kosentrasi mengatasi beban latihan yang terus meningkat seiring dengan terus menerus bertambahnya usia atlet. Jadi kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seorang atlet agar dapat menjalankan latihan yang baik dan pertandingan yang maksimal,tanpa mengalami gangguan kesehatan atau cidera dan kelelahan yang berlebihan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Kondisi Fisik merupakan unsur yang sangat penting dan mendasar dalam proses latihan sebelum pengembangan teknik, taktik, serta mental. Komponen kondisi fisik menjadi penunjang dalam pencapaian suatu gerakan khususnya dalam permainan Futsal. Menurut Harsono, (2018) Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari “*Stamina*, Daya ledak otot (*Muscular power*), Daya tahan otot

(*Muscular endurent*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kekuatan (*Strength*), Keleluhan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*koordination*)” (hal.3). Sedangkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas permainan futsal adalah kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak otot, daya tahan otot dan kekuatan. Jadi apabila kualitas komponen-komponen kondisi fisik tersebut baik maka dipastikan atlet akan memiliki dasar-dasar bermain futsal yang baik pula.

Timnas futsal Indonesia telah banyak meraih prestasi yang mana saat ini telah menduduki pringkat ketujuh di zona asia dan sudah bermain 15 kali di kejuaraan futsal *ASEAN Football Federation* (AFF) serta 10 kali di kejuaraan futsal *Asian Football Confederation* (AFC). Prestasi terbaik yang telah tercapai oleh timnas futsal Indonesia diantaranya yaitu: menjuarai kejuaraan futsal (AFF) 2010, meraih pringkat kedua peserta olahraga asia teggara 2021, dan mencapai babak perempat final pada kejuaraan futsal (AFC) 2022. Prestasi yang tinggi ini di dukung oleh kondisi fisik atlet yang prima, sehingga para atlet bisa bermain dengan maksimal yaitu tidak keluar dari konsep kebugaran jasmani yang tertanam di dalamnya.

Futsal merupakan permain bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berlawanan dan tujuannya mencetak gol sebanyak-banyaknya kepada gawang lawan. Hal ini banyak dikemukakan oleh para ahli dibidangnya bahwa Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis) (Syafaruddin, 2019, hal.162). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpam bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dilihat ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kebugaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Sukabumi perkembangan olaharga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang berada di Sukabumi, selain itu juga banyak kompetisi futsal antar pelajar maupun umum, baik laki-laki ataupun perempuan. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat ini, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja

kini sudah pesat dikalangan remaja khususnya pelajar. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga futsal merupakan kegiatan *favorit* bagi pelajar SLTP, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa atau siswi yang antusias untuk mengikutinya, tak terkecuali salah satunya di MTS As-Shobariyah.

Salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik yaitu pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut dapat bermain futsal dengan lebih baik. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi (Syafaruddin, 2019, hal. 163). Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam futsal diantaranya, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Dari uraian di atas menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat berperan penting terutama untuk atlet yang berprestasi dan kesehatan tubuh, untuk menyesuaikan fungsi tubuh terhadap tujuan yang akan dicapainya. Salah satu kegiatan di sekolah yang mendukung kebugaran jasmani siswa adalah ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pelajaran, baik dilaksanakan di sekolah ataupun di luar sekolah. ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan minat bakatnya agar lebih memperluas pengetahuan, kemampuan dan prestasi yang akan dicapai, salah satunya ekstrakurikuler dengan kegiatan yang dilakukan oleh siswa ialah latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental. Waktu yang digunakan untuk latihan ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah dalam 1 minggu yaitu 3 kali, pada hari Rabu pukul 14:00 - 16:00 WIB, hari Jum'at pukul 14:30 - 16:30 WIB, dan hari Minggu pukul 09:00 - 12:00 WIB. Hal ini dilakukan agar anggota ekstrakurikuler futsal lebih terjaga lagi terkait kebugaran fisik dan kesehatan mentalnya. Sehingga proses latihan yang sistematis dari berlatih kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Tjalik Soegiarto (2002:4). Akan tetapi yang menjadi masalah Ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah belum memiliki data terkait

kebugaran, sehingga kebugaran dari anggota ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah masih belum diketahui.

MTS As-Shobariyah sudah banyak meraih prestasi. Tentunya hasil yang diraih tidak hanya dari sekedar kebetulan, namun merupakan hasil yang dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus menerus dan kematangan teknik, taktik, fisik dan mental pada saat pertandingan.

Ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah telah banyak mendapatkan berbagai prestasi, dengan demikian inilah beberapa prestasi yang telah dicapai oleh MTS As-Shobariyah sebagai berikut:

Table 1 Prestasi Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah

No	Prestasi
1	Juara 1 Tingkat SLTP/MTS di acara SMK Harapan Bangsa Afic Futsal Championship 2023
2	Juara 1 Tingkat Provinsi antar SLTP/MTS di acara Sukabumi Independen Cup 2022
3	Juara 1 Tingkat Kota antar MTS di acara AKSIOMA 2022
4	Juara 1 di Gebyar Prestasi siswa Futsal Compostion 2019
5	Juara 3 Piala Afkab Sukabumi 2021
6	Juara 3 di acara Gebyar SMK Nusa Putra 2019
7	Juara 3 di SMAN Ci Emas 2019
8	Juara 2 di SMAN Ciracap 2021
9	Juara 3 Jampang Super League 2021
10	Juara 2 Romeo Cup 2022
11	Juara 4 di SMK Bina Bangsa 2021

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang pentingnya kebugaran jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk meneliti tentang kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal siswa MTS As-Shobariyah. Dengan ingin mengetahui dan membuktikan bahwa anggota ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah ini akan terlihat dan ternilai mengenai kebugaran jasmaninya tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Besar Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penapsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut :

1) Profil

Menurut (Crystallography, 2016) profil merupakan grafik diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada diri atau data seseorang atau sesuatu.

Dari uraian definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa profil adalah suatu gambaran atau tulisan berupa pendeskripsi secara singkat untuk menjelaskan informasi yang didapat dari suatu keadaan yang mengacu pada diri atau data seseorang.

2) Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Melalui Pendidikan Jasmani Rusadi Paryanto (2012:4).

3) Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Selain itu, Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran (Lestari Yuni, 2016, hal.137)

4) Futsal

Menurut Syafaruddin (2019:162) Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpam bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Menurut (Asha, 2011) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di MTS As-Shobariyah.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.5.1. Manfaat Teoritis

Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususunya dan bagi semua pihak pada umumnya. Penulis berharap proposal ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal di MTS As-Shobariyah.

1.5.2. Manfaat Praktis

Catatan untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki setiap anggota ekstrakurikuler Futsal di MTS As-Shobariyah. Hasil tes Sebagai catatan dan dasar dalam penyusunan progam latihan yang terstruktur. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.