

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sengaja dan terstruktur. Saat ini, olahraga sudah menjadi tren atau kebiasaan, tidak hanya di kalangan muda, tetapi bagi semua kalangan. Melalui aktivitas fisik yang rutin, terstruktur, dan disusun dengan baik maka akan dapat menjaga bahkan meningkatkan kualitas kesehatan yang akan terlihat pada tingkat kebugaran fisiknya. Melaksanakan aktivitas fisik berarti menyuntikkan investasi untuk tubuh, kesehatan yang lebih baik, hidup yang lebih semangat, kebahagiaan dan kelangsungan. Olahraga dilakukan dengan tujuan dari masing-masing pelakunya.

Secara umum, ada banyak tujuan dari olahraga, baik untuk menjaga kesehatan fisik, menguatkan fisik, prestasi bahkan untuk kebutuhan rekreasi. Secara umum, masyarakat melakukan olahraga adalah untuk menjaga kesehatan dan kekuatan fisik, seperti lansia yang melakukan jalan santai setiap pagi agar menjaga sendi-sendi masih dapat berfungsi dengan baik seiring berjalannya waktu dan usia. Untuk rekreasi, tujuan masyarakat melakukan olahraga adalah untuk bersenang-senang tanpa ada tujuan prestasi dan juga tidak terikat aturan-aturan baku. Namun, salah satu yang menjadi tujuan dari olahraga adalah prestasi. Olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang dilaksanakan dan dikelola secara ahli yang bertujuan untuk mendapatkan dan mencapai suatu pencapaian tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi bertujuan untuk mencapai hasil yang optimal dalam bidang tertentu. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.11 Tahun 2022, “Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”. Olahraga kompetitif ditandai dengan keberhasilan dalam meraih kemenangan lawan dengan cara mencetak gol, meraih angka, memenuhi sasaran. Dalam olahraga prestasi, individu selalu mempunyai ambisi meraih pencapaian

terbaik sebagai patokan dalam penilaian guna meningkatkan kinerja atau menjaga pencapaian yang sudah diraih (Novarida Maulidya & Miftakul Jannah, 2021).

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah (Whalsen, 2014). Olahraga dalam sekolah tidak hanya ada secara formal dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, melainkan ditambahkan lagi dengan ekstrakurikuler olahraga yang ada di dalam suatu sekolah. Ekstrakurikuler adalah serangkaian kegiatan yang dilaksanakan oleh pihak sekolah untuk mendorong bakat siswa siswi selain pendidikan formal. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan sebagai wadah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal.

Dalam suatu sekolah ada banyak jenis ekstrakurikuler yang dijalankan, misalnya futsal, sepakbola, voli, taekwondo, dan lain-lain. Sama halnya seperti yang dilakukan oleh SMA Negeri 10 Tasikmalaya, ekstrakurikuler futsal digunakan sebagai wadah bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya berdiri pada tanggal 22 September 2007. Ekstrakurikuler ini dibina oleh Aceng Mahdor, S.Pd., dengan struktur organisasi Abie Aditya Hudaya sebagai ketua, Febriansyah Maulana sebagai wakil ketua, Rendi Ramadhan sebagai sekretaris, Dicky M Hanafi sebagai wakil sekretaris, M Fadhil Maulana sebagai bendahara, dan M Kahfi N A sebagai wakil bendahara. Banyak prestasi yang telah diraih oleh ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Seperti, juara 4 The Best Futsal Competition (SEO) 2024, juara Internal Super Cup 2024, juara 4 Event Kapolres Cup 2025, juara 3 Piala By.U Regional Tasikmalaya 2025, dan juara 1 Liga Futsal Pendidikan Div 2 Kota Tasikmalaya 2024.

Kata futsal merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *Futbol* berarti sepakbola atau bermain bola serta *Sala* yang berarti ruangan. Jadi, Futsal merupakan permainan bola yang dilakukan didalam ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka. Menurut literatur yang ada Juan Carlos Ceriani menciptakan permainan futsal disebuah kota di Uruguay tepatnya di kota Montevideo. (Kecamatan & Sigli, 2023). Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, Asia dan Oseania. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Hampir setiap negara ataupun daerah memainkan olahraga futsal. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Halsan et al., 2021). Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Federation International de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania. Menurut (Wahyu Prastyo & Doewes, 2017) Futsal merupakan permainan sepak bola ruangan (*indoor*) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepak bola. Futsal berasal dari bahasa spanyol, yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi “sepak bola dalam ruangan”. Sama halnya dengan sepak bola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepak bola. Futsal juga menjadi olahraga yang sudah menjadi olahraga prestasi. Futsal menjadi salah satu cabang olahraga favorit dalam olahraga prestasi. Kompetisi futsal telah banyak mulai dari tingkat desa, kota, kecamatan, kabupaten/kota, regional, nasional, bahkan internasional. Kompetisi futsal juga sudah menjadi hal yang banyak dilakukan di tingkat pelajar. Kompetisi-kompetisi ini diisi oleh atlet-atlet yang berasal dari ekstrakurikuler futsal di sekolah mereka masing-masing.

Tentunya kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor pendukung yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi. Terjaganya kebugaran dapat menjamin hasil yang lebih baik. Hal ini terjadi karena kebugaran jasmani yang baik mendukung atlet tampil dengan performa terbaik. Keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi yang cemerlang tidak hanya tergantung pada kemampuan teknis dan taktis yang dimilikinya. Aspek yang tidak kalah yang paling krusial adalah level kebugaran fisiknya, mencakup berbagai faktor seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan stabilitas tubuh (Erni & Roepajadi, 2020).

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang mampu melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Yudatama, (2021) “kebugaran yang baik merupakan kunci untuk melaksanakan tugas sehari-hari atau aktivitas fisik dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang memungkinkan seseorang untuk tetap menikmati waktu luangnya.” Lubis J. (2018. p. 10) membagi kebugaran jasmani menjadi dua kelompok yang pertama yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Yang kedua yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu: kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, istirahat, status dan riwayat kesehatan, dan gaya hidup. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani salah satunya adalah status gizi (Wener W.K. & Sharon A., 2015). Kebugaran jasmani dapat didapatkan dengan cara melakukan olahraga teratur dan menjaga pola hidup seperti makanan dan pola tidur. Orang dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi yang relatif lebih lama bila dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Peningkatan kebugaran jasmani perlu ditargetkan sebagai penunjang aktivitas sehari-hari untuk mencapai kondisi yang ideal dalam hidupnya (Gilang Nuari P et al., 2020). Lebih dari sekadar manfaat kesehatan, kebugaran jasmani juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan. Baik dalam lingkungan profesional, pendidikan,

maupun kehidupan sehari-hari, memiliki tubuh yang bugar dapat meningkatkan produktivitas, konsentrasi, dan daya tahan. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani juga dapat memengaruhi kemampuan belajar siswa, dengan meningkatkan fokus dan daya ingat mereka (Putranto & Efendi, 2024). Kebugaran fisik merupakan hal yang harus diperhatikan dan dijaga oleh seluruh atlet.

Ada beberapa penelitian sebelumnya tentang kebugaran jasmani, seperti Shabib Fadil Pohan dan Antonius Tri Wibowo (2023), dengan hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 orang), pada kategori baik sebesar 30 % (6 orang), pada kategori sedang 60 % (12 orang), pada kategori kurang sebesar 10 % (2 orang) dan pada kategori kurang sekali 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pada pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berkategori Sengah. Dan juga Much Abdun Nasir dan Heryanto Nur Muhammad (2018), dengan hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya mempunyai kategori sangat kurang dengan nilai rata-rata 24,63 mL/kg/min dari jumlah keseluruhan 26 siswa.

Tentunya kebugaran jasmani menjadi suatu aspek yang sangat penting untuk dimiliki oleh ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Ada banyak prestasi yang telah dicapai, tetapi prestasi yang dicapai belum merupakan prestasi yang maksimal. Kebugaran jasmani bisa menjadi aspek yang mempengaruhi pencapaian yang belum maksimal tersebut. Namun belum ada peneliti yang melakukan penelitian terhadap kebugaran jasmani atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya sehingga belum ada data valid untuk hal tersebut, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kebugaran jasmani atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Sering kali seseorang salah dalam memahami pengertian dari suatu hal terutama variabel penelitian, maka dari itu peneliti ingin memberikan pengertian tentang variabel yang akan diteliti sehingga lebih jelas kepada pembaca.

- a. Profil adalah gambaran umum yang menggambarkan identitas seseorang, perusahaan, atau suatu entitas dalam berbagai aspek. Profil memiliki persamaan atau sinonim gambaran, identitas dan representasi. Jadi, isi penelitian ini lebih berfokus pada deskripsi atau gambaran kondisi kebugaran. Dalam penelitian ini, profil yang dimaksud adalah gambaran mengenai kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya.
- b. Kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata "kebugaran jasmani", yang artinya kondisi tubuh seseorang yang menunjukkan kemampuan fisik untuk melakukan tugas tertentu dengan baik tanpa terlalu cepat lelah (Maizan, 2020).
- c. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan siswa yang dilakukan di luar jam sekolah atau intrakurikuler sebagai cara atau usaha sadar untuk memenuhi minat bakat masing-masing (Nasution, 2024). Ekstrakurikuler yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya.
- d. Menurut (Wahyu Prastyo & Doewes, 2017) Futsal merupakan permainan sepak bola ruangan (indoor) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepak bola. Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu futbol (sepak bola) dan sala (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi “sepak bola dalam ruangan”. Sama halnya dengan sepak bola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepak bola.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoretis

Untuk memberikan informasi kepada pembaca tentang kebugaran jasmani Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Dapat memberikan masukan dan informasi tentang peningkatan kebugaran jasmani cabang olahraga futsal.

b. Manfaat Praktis

Dapat menjadi data valid sehingga dapat menjadi pedoman latihan kebugaran fisik bagi pelatih-pelatih futsal sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam kompetisi.