

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, dan berani mengambil keputusan. Olahraga juga akan membentuk manusia dengan keperibadian yang sehat jasmani dan rohani.

Kebugaran jasmani sangat penting perannya di olahraga futsal, Karena untuk mencapai tujuan dari olahraga futsal tersebut pemain harus memiliki kebugaraan jasmani yang baik dan juga di Club Futsal SMA Negeri 5 Kota Jambi banyak pemain yang baru bergabung ke Club Futsal terutama yang baru mengikuti kegiatan olahraga ini contohnya anak-anak SMP yang baru tamat sekolah jadi karna itu pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani agar pemain yang baru bergabung bisa meningkatkan kebugaran nya lebih baik lagi. Berdasarkan pengamatan penelitian pada Club Futsal SMA Negeri 5 Kota Jambi. Kebugaraan jasmaninya masi kurang, terlihat pada saat melakukan sesi Latihan ataupun pertandingan, pemain banyak mengalami kelelahan, kelelahan tersebut diakibatkan kurang bugarnya pemain pada saat bermain, Dari keterangan pelatih, banyak pemain yang tidak menjaga pola hidupnya, seperti tidak mengulang kembali materi kebugaran yang telah di terapkan, kurang istirahat, sering begadang dan sebagainya.

Karena itu nanti dalam penelitian ini akan menganalisis bagaimana kebugaran jasmani setiap pemain SMA Negeri 5 Kota Jambi. Didalam setiap olahraga perlunya daya tahan, kelincahan, keseimbangan dan sebagainya terutamanya olahraga futsal sangat lah penting daya tahan, kelincahan dan keseimbangan yang terlihat di Club Futsal SMA Negeri 5 Kota Jambi memang memiliki kelincah di seriap pemainnya, tetapi mudah mengalami kelalahan terlihat dari kondisi fisik Club Futsal SMA 5 dalam melakukan sesi latihan, saat melakukan sesi Latihan dengan intesitas tinggin pemain futsal memang tidak mengalami kelalahn di beberapa menit tetapi sesudah memasuki babak ke dua mulai beberapa pemain futsal sudah tidak seimbang dalam melakukan sesi Latihan di akibatkan fisik atau kebugaran yang sudah menurun.

Maksud dari pemahaman diatas adalah sangat penting nya menjaga pola hidup untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan juga akan berdampak besar terhadap perkembangan pemain futsal usia muda dengan penerapan bertahap pada usia anak karena akan mempengaruhi kemajuan kematangan secara fisik dan mentalnya. Terlihat dari beberapa pemain saat sudah games dimulai saat pelatih menyuruh pemain melakukan dengan tempo yang tinggi ada beberapa pemain yang sudah mulai mengalami kelelahan seperti memegang tangannya ke pinggang, memegang tangan ke lutut, napas yang tidak teratur, sudah banyak diam tidak mau mengejar bola, diam tidak berbicara untuk meminta bola lagi saat teman mengiring bola.

Dikarenakan lapangan futsal yang tidak begitu besar setiap pemain harus terus bergerak, sedangkan permainan futsal berlangsung selama 10 menit dan istirahat hanya 5 menit, kalau pemain sudah mengalami kelelahan dalam babak pertama bagaimana untuk melanjutkan ke babak ke dua. Sebab itulah setiap pemain futsal harus memiliki kebugaran jasmani yang bagus agar tidak mengalami kelelahan yang begitu cepat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain futsal harus dilakukan program Latihan secara cermat, sistematis, tertatur dan selalu meningkat serta mengikutin

prinsip-prinsip dan metode Latihan yang akurat agar pemain futsal mendapatkan kebugaran jasmani yang stabil dan terus meningkat. Program yang cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada beberapa Latihan yaitu lari 50 meter, lari 1200 meter dan sebagainya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Masih banyak pemain yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang baik.
- b. Masih banyak pemain yang tidak melakukan pola hidup sehat.
- c. Masih banyaknya pemain yang kelelahan saat pelatih menyuruh bermain dengan tempo yang tinggi.

1.3 Batasan Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul penelitian di batasi pada kebugaran jasmani yang dilihat dari pemain club futsal SMA Negeri 5 Kota Jambi kurang baik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, yang dikemukakan di atas permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

“ Bagaimana kebugaraan jasmani pada pemain club futsal SMA Negeri 5 Kota Jambi ?

1.5 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain club futsal SMA Negeri 5 Kota Jambi.
- b. Tujuannya Memberikan gambaran umum arti kebugaran jasmani guna menunjang prestasi.
- c. Memberikan arahan pentingnya kebugaran jasmani pemain futsal agar stabil dan terus meningkat.

1.6 Manfaat Penelitian

- a. Menjadi sumber informasi kepada pelatih bahwa kebugaran jasmani sangat baik untuk olahraga mana pun terutama olahraga futsal.
- b. Sebagai acuan untuk membuat dan melaksanakan program latihan yang membuat kebugaran jasmani pemain meningkatkan.
- c. Sebagai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk menjaga keseimbangan daya tahan setiap pemain.

