

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran dan kesehatan. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dikemukakan bahwa olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh pelaku olahraga.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah futsal, futsal merupakan olahraga permainan yang mirip dengan sepakbola meskipun dilakukan di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil. Gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Oleh karena lapangan lebih

kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak cuma itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu dekat dengan lawan, sehingga pemain futsal harus rajin bergerak. Pergerakan tanpa bola juga harus terus-menerus dilakukan, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima.

Upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Ketertarikan dalam melakukan penelitian di Tisaga FC Sungai Bahar disebabkan belum terdapat prestasi yang baik diperoleh tim Tisaga FC Sungai Bahar, pada tahap ini peneliti di berikan kepercayaan sebagai pelatih Tisaga FC Sungai Bahar, yang selama ini Tisaga FC Sungai Bahar kurang aktif dikarenakan masa pandemic, saat ini sudah aktif kembali sejak Februari 2021, pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui kebugaran jasmani pemain Tisaga FC Sungai Bahar, semasa keaktifan latihan yang kurang baik sehingga kebugaran pada pemain kurang terbentuk, dari hasil yang terlihat pemain mudah kelelahan saat bermain, serta bola selalu di rebut oleh pemain lawan karena fisik yang di miliki belum baik.

Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani menurut Iskandar dkk (1999: 4) “kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Kebugaran jasmani menurut Soebroto (1981: 56 “kemampuan berbuat sebaik-baiknya fisik, mental, dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat Negara dan Bangsa”.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang “Analisis kebugaran jasmani pemain futsal Tisaga FC Sungai Bahar”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah penelitian ini ialah:

1. Semasa libur dimasa pandemic latihan kondisi kebugaran jasmani kurang baik yang mengakibatkan jalannya latihan akan berkurang.
2. Dari hasil yang terlihat pemain mudah kelelahan saat bermain.
3. Bola selalu di rebut oleh pemain lawan karena fisik yang di miliki belum baik.
4. Pemain yang dijadikan sampel yang mengikuti latihan futsal di Tisaga FC Sungai Bahar.
5. Kebugaran jasmani pemain futsal Tisaga FC Sungai Bahar belum sepenuhnya baik.

1.3

Batasan

Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, maka peneliti hanya akan membahas: kebugaran jasmani yang akan dibahas pada penelitian ini.

1.4 Definisi Operasional

1.4.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan, kebugaran jasmani tersebut dapat diketahui dengan melakukan tes seperti lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter, penghitungan skor yang dicapai pada pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan norma yang berlaku, dengan waktu yang telah ditentukan setiap item tesnya.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana kebugaran jasmani pemain futsal Tisaga FC Sungai Bahar?

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain futsal Tisaga FC Sungai Bahar.

1.7 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan yang akan di berikan pada pemain futsal Tisaga FC Sungai Bahar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pembelajaran permainan futsal, dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani pemain futsal Tisaga FC Sungai Bahar.
- b. Bagi pemain, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan futsal khususnya dalam hal kebugaran jasmani.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan olahraga futsal.
- d. Bagi peneliti, menambah pengaetahahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani pemain futsal.