

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan karunia Tuhan yang amat berharga. Kesehatan itu bukan segala-galanya, tapi segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan. Kesalahpahaman juga terjadi pada segelintir masyarakat yang menganggap kegiatan berolahraga dengan sendirinya dapat mendorong pencapaian kesehatan sehingga tidak jarang terjadi kegiatan itu malah berakibat fatal bagi pelaku yang bersangkutan karena olahraga tidak dilaksanakan sesuai kaidah-kaidah pelatihan atau kesehatan.

Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, dimana sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi yang demikian, olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan, dan hanya bisa dilakukan dalam waktu luang. Kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktivitas jasmani, dan cabang olahraga futsal menjadi salah satu pilihannya. Cabang ini sangat diminati karena dapat dijadikan sebagai media rekreasi dan dapat dilakukan bersama-sama teman-teman.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh besar terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan maksimal apabila memiliki fisik yang bugar dan sehat sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas dalam bekerja dan belajar. Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap orang memiliki manfaat yang dapat dirasakan oleh diri sendiri guna memaksimalkan aktivitas

sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Manfaat memiliki kebugaran jasmani adalah semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang dijaga akan bermanfaat bagi setiap orang guna memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari agar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kemampuan fisik cadangan apabila terdapat pekerjaan yang mendesak dan harus diselesaikan.

Namun, di masa pandemi ini masyarakat yang biasanya berolahraga bersama dapat menjalaninya secara terbatas. Pandemi Covid terjadi di awal tahun 2020. Pandemi tersebut datang secara tak terduga. Pandemi Covid-19 mengubah segala aktivitas individu ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, dan kecemasan tertular virus. Salah satu yang terdampak adalah aktivitas untuk berolahraga. Pandemi Covid-19 atau virus Corona membuat gaya hidup baru harus diterapkan dalam aktivitas sehari-hari, tak terkecuali bagi mereka yang hobi berolahraga contohnya futsal.

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata "*Fut*" yang diambil dari kata *futebol* yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata "*Sal*" yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini futsal sangat marak di Indonesia. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. (Justin, 2011:5).

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Futsal menuntut kebugaran yang prima bagi para pemainnya. Kebugaran yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Kebugaran yang

buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan kebugaran, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat.

Kota Jambi merupakan salah satu kota di mana olahraga futsal sedang diminati, ada banyak klub futsal yang berdiri di Kota Jambi salah satunya yaitu academy Youngguns. Academy ini memiliki pemain yang berjumlah 40 orang. Fasilitas yang diberikan Academy Youngguns adalah jadwal latihan yang terprogram serta materi yang terprogres, memberi masukan pada pertumbuhan anak dengan cara memberikan asupan gizi, nutrisi, protein dan evaluasi setiap bulannya.

Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kebugaran merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal serta kondisi fisik pemain di academy Youngguns masih di pertanyakan. Oleh karena itu, diadakan penelitian di academy tersebut. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kebugaran pemain di Academy Youngguns.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui secara luas mengenai “Tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di Academy Youngguns Pada masa pandemi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, telah jelas beberapa masalah yang timbul. Untuk itu dapat didefinisikan masalah-masalah tersebut sebagai berikut:

1. Faktor kurangnya latihan pemain mempengaruhi kebugaran jasmani pada Academy Youngguns.
2. Kurangnya pengetahuan pemain tentang cara yang baik dan benar dalam latihan fisik.
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada pemain Academy Youngguns pada masa pandemi.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya pada tingkat kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns usia 16-19 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal di Academy Youngguns Pada Masa Pandemi Usia 16-19 Tahun?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Selaras dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di Academy Youngguns Pada masa pandemic usia 16-19 tahun.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil penelitian ini, penelitian mengharapkan ada beberapa manfaat yang diambil, diantaranya :

- a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemain futsal usia 16- 19 tahun dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.
- b. Catatan untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki setiap pemain di Academy Youngguns.

