

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu sarana penting dalam peningkatan sumber daya manusia. Olahraga bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran semata namun lebih dari tujuan Olahraga di sekolah adalah salah satu usaha untuk mendapatkan bibit-bibit olahraga yang baik. Prestasi yang tinggi di bidang olahraga dapat membuktikan meningkatkan harkat dan martabat bangsa Indonesia di dunia Internasional dan dapat membuktikan rasa kebangsaan nasional.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang cukup penting untuk meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, hal ini sesuai dengan arah kebijaksanaan pemerintah untuk menumbuh kembangkan budaya olahraga guna meningkatkan masyarakat indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang mulai sejak dini melalui pendidikan sekolah masyarakat. Manfaat olahraga bagi individu dapat terlihat yakni untuk menjaga kesehatan dan kesegaran tubuh serta mempererat hubungan antara orang yang satu dengan yang lainnya sehingga mempermudah kita dalam mengerjakan pekerjaan kita sehari-hari dengan kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Pada dasarnya kesehatan jasmani sangat dibutuhkan oleh semua aspek. Baik aspek ekonomi, sosial, politik, hukum, budaya, pertahanan dan keamanan. Dari sejarah pendidikan jasmani yang di Indonesia telah dikenal dengan istilah *lichamelijke opvoeding*, kemudian dari istilah berbahasa inggris dikenal dengan

physical education dengan pengertian masih perlu adanya penjelasan bahwa Dikjas bukanlah pendidikan terhadap jasmani tetapi pendidikan lewat jasmani. Dan pendidikan itu menolong anak atau atau anak muda unttuk mencapai kedewasaannya.

Di dalam menjalani aktifitas hidup sehari-hari kita memerlukan kondisi tubuh yang fit. Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh.kegiatan olaharga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan pontesi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional yaitu: “olaharga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan Kondisi Fisik adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaanya dengan efisien tanpa kelelahan.

Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua time yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditunjukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan.kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut (Mulyono,M.A 2014:2-3).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada Anggota Ekstrakurikuler SMP 16 Kota Jambi, masih banyak atlet yang Kondisi Fisik masih kurang, terlihat pada saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, pemain tersebut masih banyak yang mengalami kelelahan tersebut diakibatkan kurang bugarnya atlet pada saat bermain, dari keterangan pelatih dan pemain sebelum mengikuti latihan aktivitas pemain masih banyak yang duduk di bangku sekolah, faktor kelelahan yang dirasakan pemain sepulang sekolah, sehingga mempengaruhi aktivitas latihan berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “Analisi Kondisi Fisik Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Kota Jambi”.

1.2. Batasan Masalah

Dari Latar belakang masalah di atas, maka pembatasan masalah yang diambil dalam penelitian ini yaitu Kondisi Fisik seperti :

- Kekuatan,
- Kecepatan,
- Fleksibilitas
- Kelincahan

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, masalah pokok dalam skripsi ini dapat dirumuskan “Bagaimana kondisi fisik anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Kota Jambi.

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengidentifikasi kondisi fisik anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Kota Jambi.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

- a) Bagi Penulis, sebagai salah satu syarat dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapaigelar sarjana.
- b) Anggota Ekskul, sebagai pengetahuan tentang pentingnya Kondisi Fisik dalam olahraga futsal.
- c) Bagi pemain, agar mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen taktik, teknik, dan mental.
- d) Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan di laksanakan.