

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan, agar jasmani dan derajat sehatnya terjaga secara baik Prasetyo (2015), peran olahraga dalam menunjang terciptanya sumber energy manusia yang mempunyai kualitas jasmani yang bagus sudah tak diragukan lagi. Selain berguna untuk jasmani, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa. Olahraga sanggup melahirkan kebiasaan yang bagus seperti jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerja sama Siti Kosasih (2013: 1). Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya Saputro (2018). Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Definisi tingkat kebugaran jasmani yaitu ukuran dari kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari. Semakin baik tingkat

kebugaran jasmani seseorang maka tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula, terutama dari segi fisik ataupun stamina. Suryana (2016).

Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal menjadi sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih, dalam penelitian ini yang menjadi hal penting adalah kondisi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang masih dianggap jauh dari harapan standar kebugaran jasmani pada pemain futsal sesuai pada jenjangnya. Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima pemain dan dimainkan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter Murhananto (2016). Futsal merupakan olahraga permainan yang para pemainnya diajarkan bermain dengan perpindahan bola yang begitu sangat cepat, dari menyerang dan bertahan, dan juga perputaran pemain tanpa bola ataupun waktu yang pas Sukma & Kurniawan, Febi, (2019). Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola ke dalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi sebuah tim pemenang. Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah gampang, sebab seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-

teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga dapat menunjang permainannya dilapangan Firmansah (2019).

Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kebugaran jasmani yang baik. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak Gugun (2018). Salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti controlling (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola).

Futsal merupakan salah satu bentuk olahraga intermiten, mengingat setiap saat perlu dilakukan pengurangan durasi dengan intensitas yang tinggi (Costa Miranda et al., 2020). Sifat olahraga yang terputusputus mengharuskan penggunaan energi aerobik dan anaerobik selama latihan. Jadi seorang pemain futsal harus memiliki kompetensi yang tinggi dalam hal daya tahan, sprint berulang dan kekuatan kaki, sedangkan aspek teknis meliputi keterampilan menembak dan passing yang tinggi, kelincahan dan koordinasi (Naser et al., 2017). Ulasan diatas memberikan bukti bahwa permainan futsal memerlukan daya tahan dan kebugaran fisik yang baik.

Kurangnya aktivitas fisik diduga sebagai faktor risiko berbagai gangguan keluhan kesehatan dan stres yang dirasakan (Østerås et al., 2017), penyakit kardiovaskular (Vancampfort et al., 2019). Selanjutnya sebuah artikel menemukan bahwa kebugaran fisik, ketahanan, kecemasan, dan kesehatan mental berkorelasi secara signifikan (Li et al., 2021). Berdasarkan ulasan tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aktifitas fisik sangat mempengaruhi kesehatan. Strategi yang efektif pada penderita kanker payudara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan berolahraga (Dieli-Conwright et al., 2018). Menurut Erliana & Hartoto (2019) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh satu diantara faktor luar yaitu aktifitas fisik.

Beberapa penelitian mengatakan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan aktivitas olahraga (Prativi et al., 2013; Syahputra et al., 2017). Pendapat lain mengatakan kebugaran jasmani berkaitan dengan prestasi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Selanjutnya resiko cedera pada olahraga futsal berhubungan dengan kebugaran jasmani (Angoorani et al., 2021). Selain itu, Olahraga tim meningkatkan jumlah kebutuhan fisik dan kepentingannya (Mancha-Triguero et al., 2020). Pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam olahraga permainan, karena bila kebugaran jasmani meningkat maka dapat memberikan hal yang positif terhadap ketahanan jasmani.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, seharusnya hal tersebut menjadi perhatian khusus guru PJOK dalam pembelajaran, selaras pada

penelitian yang dilakukan Oktaviani & Wibowo (2021) dengan pembelajaran olahraga disekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Atas dasar tersebut maka kebugaran jasmani berkaitan erat dengan prestasi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede Kota Bekasi*”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya dana dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis :

- a. Fokus penelitian ini tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede Kota Bekasi.
- b. Metode penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu tolak ukur untuk mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes.
- c. Populasi Penelitian ini dikhususkan untuk siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

“Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan pengetahuan dalam Kebugaran Jasmani.

2. Untuk Pendidik

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam menyampaikan materi Kebugaran Jasmani.

E. Definisi Operasional

Variable dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal. Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.