

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu diantara cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil (Mulyono, 2017, hlm.5). Menurut Kurniawan (2012) "Olahraga futsal ialah permainan yang dimainkan oleh dua tim masing- masing tim terdiri dari lima orang, tujuannya untuk memasukan bola ke gawang tim lawan dan mendapatkan skor untuk meraih kemenangan dengan manipulasi kaki dan tangan". Olahraga futsal banyak digemari dikalangan masyarakat apalagi dikalangan siswa sekolah menengah atas. Banyaknya kejuaraan futsal yang bersifat regional maupun nasional dapat mengembangkan kemampuan siswa untuk berprestasi di futsal. Dalam mencapai prestasi olahraga menurut Harsono (2018) ada aspek yang mendukungnya yaitu fisik, teknik, taktik dan mental.

Aspek fisik dilihat dari kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi salah satu yang utama dalam mencapai olahraga prestasi terutama di cabang olahraga futsal. Hal ini sejalan dengan pernyataan Kharisma & Mubarak (2020, hlm. 123) bahwa kebugaran jasmani adalah aspek yang penting untuk mencapai prestasi. Komponen kebugaran jasmani permainan futsal jika dilihat dari pernyataan Menurut Harsono (2018) tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yaitu "kekuatan, kelentukan, daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi". Dari komponen ini peneliti melihat bahwa dominasi kebugaran jasmani dalam olahraga futsal adalah daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan dan kekuatan. Dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan tidak hanya tentang aktivitas fisik, tetapi juga mencakup upaya untuk mempertahankan gaya hidup sehat secara keseluruhan, termasuk pola makan yang seimbang, tidur yang cukup dan mengelola stres.

Pada pengembangan olahraga berprestasi futsal erat kaitannya dengan ekstrakurikuler yang biasa dilakukan dalam kegiatan sekolah. Ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu yang digemari oleh siswa, Hal ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal dan sering diadakan kejuaraan antar pelajar sekolah baik tingkat daerah maupun nasional. Ekstrakurikuler adalah kegiatan atau program yang dilakukan di luar jam pelajaran yang biasanya diadakan di sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi siswa di berbagai bidang seperti olahraga, seni, akademik, dan lain-lain. Ini memberi siswa kesempatan untuk belajar dan berkembang di luar lingkungan kelas yang formal.

Pengembangan ekstrakurikuler yang ada disekolah ini tidak terbatas pada daerah wilayah atau nasional. Oleh karena itu, Peneliti melihat prestasi ekstrakurikuler futsal yang menonjol di salah satu daerah yang sedang berkembang futsalnya yaitu di Kabupaten Garut. Dari sini ada beberapa sekolah menengah atas yang unggul di ekstrakurikuler futsalnya salah satunya SMAN 15 Garut.

SMAN 15 Garut terdapat beberapa ekstrakurikuler olahraga seperti bola voli, bola basket, silat, karate, badminton, sepakbola dan futsal. Awalnya dari ekstrakurikuler sepak bola yang berdiri tahun 2005 namun seiring berjalannya waktu tahun 2018 di resmikan terpisah dengan ekstrakurikuler sepakbola menjadi ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal SMAN 15 Garut sudah mencetak beberapa prestasi. Tentunya hasil yang diraih merupakan hasil kerja keras pada saat latihan yang terprogram serta kematangan teknik, taktik, fisik dan mental saat pertandingan. Ekstrakurikuler futsal di SMAN 15 Garut khususnya tahun 2023/2024 sudah berprestasi hal ini dibuktikan dengan meraih juara ke 3 dipertandingan piala pelajar dan Noctur Championship juara ke 3 antar SMA/SMK Kabupaten Garut. Saat ini ada 30 siswa laki-laki dengan rata-rata usia 16-19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Di usia masa transisi remaja menuju dewasa pastinya setiap siswa memiliki pola hidup dan lingkungan yang berbeda, namun memiliki kewajiban yang sama, siswa diharuskan sekolah setiap senin- jumat mulai dari pukul 07.00- 16.00 WIB. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal harus berlatih setelah pulang sekolah seminggu tiga kali dan mereka bisa mengikuti

latihan sesuai arahan pelatihnya. Melihat aktivitas mereka yang padat maka perlu bekal yang baik supaya kebugaran jasmaninya tetap terjaga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal di SMAN 15 Garut melakukan upaya untuk mencapai keberhasilan dalam kegiatan tersebut salah satu unsur yang penting adalah kebugaran jasmani, untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik memerlukan latihan terprogram yang memiliki tiga konsep FIT diantaranya *frekuensi*, *Intensity*, *Time* (Djoko Pekik Irianto, 2004, hlm. 16-21). Tujuan tiga konsep tersebut yaitu *frekuensi* banyaknya jumlah latihan setiap minggunya, untuk latihan ekstrakurikuler futsal seminggu tiga kali, hari selasa, kamis pulang sekolah di lapangan sekolah, sabtu siang diluar sekolah, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat supaya tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga). *Intensity* besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan, pemain futsal selain memiliki kemampuan teknik yang baik harus juga memiliki kebugaran jasmani yang baik. *Time* adalah durasi yang dibutuhkan untuk setiap kali latihan 90- 120 menit. Dengan tiga konsep tersebut kebugaran jasmani siswa dapat terjaga dan menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

Latihan fisik yang banyak digunakan oleh pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 15 Garut, hal ini terlihat dari program latihan yang dilampirkan kepada peneliti. Latihan fisik yang dilakukan adalah latihan anaerobik karena pemain futsal dominan melakukan sprint terus menerus untuk melakukan serangan, menggiring bola, ataupun merebut bola dengan kecepatan maksimal dengan ukuran lapangan yang kecil dan waktu bertanding 2 x 20 menit. Adapun latihan lainnya seperti, kekuatan (*Strength*) kekuatan otot dibutuhkan untuk melakukan gerakan - gerakan yang membutuhkan tenaga besar, seperti menedang bola, mempertahankan posisi saat berduel dengan pemain lawan, dan menjaga keseimbangan. Kelincahan (*Agility*) membantu pemain untuk bergerak lebih cepat dan lincah saat menggiring bola, mengejar lawan, atau menghindari ancaman lawan. Kekuatan yang baik juga membantu dalam menghadapi kontak fisik selama pertandingan. Kelenturan (*Fleksibilitas*) meningkatkan kelenturan otot dan jarak gerak sendi untuk mengurangi resiko cedera. Latihan daya ledak otot (*Eksplosif power*) membantu pemain meningkatkan kekuatan tendangan. Latihan daya tahan kardiovaskular

membantu meningkatkan stamina pemain, sehingga mereka dapat bermain lebih lama tanpa merasa cepat lelah. Latihan fisik yang sudah disebutkan sesuai komponennya sudah dilakukan secara berkala oleh pelatih SMAN 15 Garut dan dari observasi yang dilihat dari peneliti, terlihat bahwa beberapa pemain yang sering melakukan latihan fisik juga masih ada beberapa yang kurang baik dalam kehidupan sehari-harinya. Banyak dari mereka lebih memilih untuk tidur larut dengan kurang dari 6-8 jam karena sibuk bermain *game* atau sekedar membuka media sosial. Tentunya hal ini tidak sejalan dengan pernyataan sebelumnya bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi fisik menyeluruh siswa yang perlu diketahui dari dalam tubuhnya dan kebiasaan yang sering dilakukannya.

Atas dasar uraian dan penjelasan yang telah disampaikan di atas, Peneliti melihat bahwa dengan kebugaran jasmani seperti itu diperlukan langkah yang belum pernah dilakukan sebelumnya untuk memperbaharui latihan fisik dengan karakter siswa seperti penjelasan di atas. Salah satu langkah yang bisa dilakukan peneliti adalah memiliki data spesifik awal mengenai kondisi kebugaran jasmani pemain futsal SMAN 15 Garut, maka dari itu peneliti tertarik ingin mengetahui dan meneliti mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 15 Garut dengan penelitian berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 15 Garut”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Seberapa Besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 15 Garut?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut peneliti jelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut:

- a. Menurut WHO “Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik”. Yang dimaksud kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan fisik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 15 Garut.

- b. Ekstrakurikuler menurut Subagiyo (2003, hlm. 23) “adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan, pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi”. Didalam penelitian ini ekstrakurikuler yang dimaksud adalah olahraga futsal di SMA Negeri 15 Garut.
- c. Menurut Mulyono (2017, hlm.5) “futsal adalah olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan seukuran lapangan yang agak lebih kecil. Dalam penelitian ini memilih olahraga futsal karena salah satu ekstrakurikuler olahraga yang berprestasi di SMA Negeri 15 Garut.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat diambil tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 15 Garut.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis hasil dari penelitian ini sangat diharapkan agar dapat memberikan penjelasan atau wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 15 Garut. Secara praktik bagi siswa sebagai dorongan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, bagi guru pjok atau pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal, bagi peneliti dan pembaca bisa dijadikan bahan bacaan serta sumber informasi, menambah pengetahuan dan referensi.