

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Akhir-akhir ini, futsal menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Semua orang suka dengan futsal baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan kaum perempuan pun suka dengan futsal. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Sukabumi perkembangan olahraga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang ada di Sukabumi, selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi futsal antar pelajar maupun umum, baik laki-laki ataupun perempuan. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat ini, yang dulu dimaikan oleh orang-orang dewasa saja kini sudah merambah ke remaja khususnya pelajar. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga futsal merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMP, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa-siswi yang antusias untuk mengikutinya, tak terkecuali SMP Negeri 1 Cimanggu. Dalam futsal terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental (Supriady, 2021). Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi atlet futsal. Namun pada ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Cimanggu belum ada prestasi yang membanggakan.

Pada umumnya cabang olahraga futsal salah satu olahraga yang diharuskan memiliki mental, ketahanan, stamina serta strategi serta kondisi fisik prima, karena olahraga futsal mempunyai karakteristik permainan gerak cepat, teknik serta kondisi fisik yang kuat. Kondisi fisik atlet dapat dilatih dan ditingkatkan saat berlatih. Terlebih olahraga futsal terdapat kontak fisik dan gerak berpindah dengan cukup cepat. Intensitas latihan yang sistematis dan teratur dengan beban meningkat maka kondisi fisik atlet akan bertambah dengan sendirinya. Menurut Aji Litardiansyah & Hariyanto, (2020). Olahraga futsal menuntut semua pemain

memiliki kondisi fisik yang prima sebagai penunjang prestasi. Sehebat apapun teknik dan taktik yang dimiliki seorang pemain jika kondisi fisik yang buruk sangat berbeda dibandingkan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, strategi dan terutama kondisi fisik yang baik atau prima, maka jelas peranan kondisi fisik sangat berpengaruh kepada atlet saat bermain futsal.

Menurut Ridha Mustaqim (supriady, 2021) “mengemukakan bahwa keterampilan teknik dasar futsal sangat tergantung pada faktor eksternal dan internal, faktor eksternal meliputi perilaku kepelatihan (*coaching behavior*), keterampilan motivasi (*motivating skill*), situasi pertandingan (*situation of match*), dan level kompetisi (*competition level*). Dari segi motivasi pemain di SMPN 1 Cimanggu, motivasi untuk meraih berlatih dan menampilkan performa bertanding yang baik sangatlah tinggi dikarenakan mereka ingin memenangkan kejuaraan dalam pertandingan, hanya saja itu belum tercapai. Sementara itu faktor internal terkait dengan kondisi pemain yang mencakup aspek fisik dan psikis dari pemain. Dari sekian banyak faktor fisik yang mempengaruhi keterampilan pemain dalam menguasai teknik dasar futsal, salah satunya adalah kebugaran jasmani para pemain. Hal ini sesuai dengan jurnal profil kondisi fisik pemain futsal nias KBB (Supriady, 2021) yang mengemukakan bahwa tuntutan fisik dari permainan futsal dapat menjadi sangat tinggi. Futsal pada umumnya membutuhkan latihan dengan intensitas tinggi yang mengandalkan kemampuan aerobik dan anaerobik. Kebugaran aerobik dan anaerobik para pemain harus diperiksa dan dikembangkan secara berkala karena merupakan faktor yang dapat menunjang keberhasilan performa dalam permainan futsal. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat. Selain itu adapun manfaat lain secara umum yaitu, meningkatkan sistem sirkulasi darah sistem saraf dan fungsi jantung, meningkatkannya komponen kelentukan baik stamina dan kecepatan, mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit, merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak. Dalam pembelajaran penjas disekolah kebugaran jasmani menjadi suatu tolak ukur keberhasilan suatu pembelajaran penjas, begitupun dalam ekstrakurikuler futsal (Moreno-Quispe et al.,

2021). Hal ini pun ditemukan di SMP Negeri 1 Cimanggu, bahwa suatu pembelajaran penjas berhasil dapat diukur dengan kebugaran jasmani siswanya

Menurut Tresnowati et al., (2016) pentingnya kondisi kebugaran jasmani siswa hendaknya bisa segera disadari oleh para pelatih maupun oleh siswa itu sendiri. Pelatih hendaknya bisa mengontrol kondisi fisik atletnya, yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi ataupun penampilan atlet saat berlatih maupun bertanding di kompetisi. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik tentu akan mempunyai produktivitas yang tinggi serta dapat bekerja secara efektif dan efisien. Pelatih di SMPN 1 Cimanggu harus bisa meningkatkan kebugaran jasmani para pemain untuk dapat menunjang dalam permainan futsal. Tes kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan menggunakan instrumen TKJI. Pelatih harus tau sejauh mana tingkat kebugaran para pemainnya. Hal itulah yang belum dilakukan di SMPN 1 Cimanggu.

Fenomena yang terjadi di sekolah setelah beberapa kali observasi setiap siswa yang mengikuti latihan setiap hari Selasa, Jum'at dan Minggu siswa sangat antusias mengikuti latihan, akan tetapi setiap latihan ada saja siswa yang mengalami kelelahan saat mengikuti latihan meskipun materi yang diberikan saat latihan adalah teknik dasar pada permainan futsal. Selain itu, saat uji coba dilakukan masih saja ada beberapa atlet yang kehilangan kontrol dan cepat merasakan lelah. Misalnya ketika bola dioper dari teman satu tim, rekan satu tim tidak dapat mengontrol bola tersebut atau lepas, sedangkan faktor yang sangat mendukung adalah kebugaran, dan juga anehnya, pada saat latihan atlet dapat mengontrol bola dengan baik, tetapi pada saat latihan uji coba masih banyak yang kehilangan kontrol dan kelelahan. Hal tersebut bisa terjadi karena beberapa faktor, salah satunya tidak bisa menjaga kondisi dengan baik misalnya kekurangan tidur, apalagi mengingat usia mereka ditambah teknologi yang canggih sehingga ada beberapa atlet yang suka begadang dengan main game sampai larut malam.

Seain itu, salah satu penyebab utama menurut Soediyarto (dalam Chrisanti, 2010, hlm.3) mengapa tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih rendah karena belum efektifnya latihan futsal di sekolah-sekolah, siswa belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani, jumlah siswa yang terlalu banyak, minimnya fasilitas serta

alat-alat belajar, alokasi waktu yang kurang kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah terbatasnya kemampuan pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses latihan.

Permasalahan yang terjadi saat ini di ekstrakurikuler futsal yaitu tidak ada perencanaan, tujuan dan sasaran yang jelas untuk dilakukannya tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil observasi terhadap guru ekstrakurikuler masalah kebugaran jasmani siswa masih belum terpantau. Penelitian terdahulu mengatakan permainan futsal membutuhkan kebugaran, kelenturan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan karena permainan memiliki tempo dan tensi yang tinggi (Henrique & Miranda, 2020).

Ekstrakurikuler menjadi salah satu solusi agar siswa dapat menjaga kebugaran karena hal ini berkaitan erat dengan prestasi. Maka dari itu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sangat penting memiliki kebugaran jasmani yang baik agar tercapainya prestasi (Vavilov et al., 2020). Sehingga tata penelitian ini sangat penting untuk mengukur keberhasilan pola pembinaan olahraga dan akan memungkinkan penyesuaian proses pelatihan dengan cara yang lebih efektif, dengan demikian akan mempermudah guru dalam memberikan program latihan.

Melihat fakta tersebut, peneliti menemukan adanya permasalahan pada tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Cimanggu karena kurang optimal dalam bertanding bahkan berlatih. Oleh karena itu, upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa ekstrakurikuler futsal. Hal ini disebabkan kebugaran jasmani memiliki dampak positif pada daya tahan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal khususnya putra di SMP Negeri 1 Cimanggu, sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang agar memperoleh prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal khususnya siswa di SMP Negeri 1 Cimanggu. Selain itu, ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Cimanggu belum

memiliki catatan kebugaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui profil Kebugaran Jasmani anggota Ekstrakurikuler Futsal siswa di SMP Negeri 1 Cimanggu.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka masalahnya dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan, yaitu sebagai berikut: “bagaimanakah profil kebugaran jasmani anggota Ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu”.

### **1.3 Definisi Oprasional**

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut :

1. Ekstrakurikuler menurut Dermawan & Nugroho, (2020) kegiatan Ekstrakurikuler yaitu kegiatan-kegiatan siswa diluar jam pelajaran, yang dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan, memahami keterkaitan antar berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta dalam rangka usaha untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan para siswa terhadap tuhan yang maha Esa, kesadaran berbangsa dan bernegara, berbudi pekerti luhur dan sebagainya.
2. Futsal menurut (Supriady, 2021) “futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satu nya adalah penjaga gawang”.
3. Profil Menurut paisal dalam (Anita Rosdiana, 2021) profil adalah sebuah gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, benda, lembaga ataupun wilayah. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa profil adalah suatu gambaran ataupun garis besar dari segi mana memandangnya. Dalam penelitian ini bila di lihat dari segi kebugaran Jasmaninya profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi kebugaran jasmani seorang atlet.
4. Kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti . Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain

setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain.(Santi Deliani Rahmawati, 2020) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot,kekuatan otot,dan kelentukan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil Kebugaran Jasmani anggota Ekstrakurikuler Futsal siswa di SMP Negeri 1 Cimanggu.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diteliti di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Penulis berharap hasil penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 1 Cimanggu.

##### **2. Manfaat Praktis**

Catatan untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki setiap anggota ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 1 Cimanggu.

Hasil tes ini Sebagai catatan dan dasar dalam penyusunan progam latihan yang terstruktur. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.