

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Faktor yang menyebabkan manusia mengabaikan pentingnya olahraga, yaitu kesibukan aktivitas pekerjaan yang padat. Kurangnya memanfaatkan waktu luang yang menyebabkan kondisi fisik manusia semakin menurun. Olahraga sebagai kebutuhan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dalam menentukan kualitas gerak dan kualitas hidup (Hariadi, 2017).

Olahraga memiliki beberapa manfaat, yaitu meningkatnya daya tahan tubuh, fungsi otak meningkat, stress hilang dan menurunnya kolesterol (Pane 2015). Manfaat melakukan latihan aerobik dapat meningkatkan kebugaran fisik (Palar, Wongkar, and Ticoalu 2015). Saat ini olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah futsal. Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari and Adi 2019).

Olahraga futsal yaitu salah satu olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau indoor. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam futsal terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan

maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi siswa futsal. Olahraga futsal memiliki taktik, teknik khusus dan kondisi fisik yang berbeda dengan olahraga lain. Karakteristik yang dibutuhkan, yaitu kecepatan bergerak, kekuatan fisik serta kelincahan bergerak dengan waktu yang dominan lama. Sehingga pemain harus dominan memiliki komponen daya tahan, kekuatan dan kecepatan (Amiq, 2014).

Pencapaian prestasi yang tidak optimal dapat dipengaruhi oleh kesalahan prinsip beban berlebih serta peran fisiologi olahraga dapat membantu meningkatkan prestasi siswa (Anggriawan, 2015).

Faktor-faktor tersebut sangat penting bagi seorang siswa dalam meningkatkan prestasi. Faktor frekuensi latihan sangat berpengaruh dalam upaya pencapaian prestasi yang harus diperhatikan oleh pelatih. Selain itu, faktor pelatih sangat berpengaruh pada kejiwaan anak latihnya. Pelatih harus tetap tampil prima dengan memiliki kebugaran jasmani dan kesehatan mental di lapangan pada saat latihan maupun pertandingan. Selain itu di dalam olahraga untuk mengacu pada prestasi untuk frekuensi latihan yaitu 3-6 kali dalam 1 minggu selain itu, olahraga untuk mengacu pada kebugaran atau kesehatan untuk frekuensi latihan yaitu 1-3 kali dalam 1 minggu (Rahayu, 2017).

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 siswa 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 siswa akan bertambah dengan sendirinya (Amiq, 2014).

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 siswa saat bermain futsal. Kondisi fisik di dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan komponen kesegaran jasmani yang terakait dengan kesehatan dan kemampuan gerak sebagai ketahanan tubuh. Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Nurhasan, 2011).

Seorang siswa futsal sangat membutuhkan komponen kebugaran jasmani di dalam menunjang kondisi fisiknya. Untuk mengetahui unsur kondisi fisik tersebut penting dilakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur tersebut. Perkembangan olahraga futsal dibuktikan dengan banyaknya klub-klub futsal di kota maupun di daerah yang menyediakan penyewaan lapangan futsal serta diadakannya ekstrakurikuler futsal bagi siswa putra dan putri baik Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan kalangan mahasiswa. Kompetisi futsal biasanya didominasi tim putra, tetapi kini sudah dimulai kompetisi futsal tim putra di tingkat daerah maupun nasional. Beberapa Sekolah

Menengah Atas di Indonesia mulai terpacu membuat tim futsal putra dan putri melalui kegiatan ekstrakurikuler. Banyak pihak sekolah menjadikan futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat hubungan dengan pendidikan karakter siswa sebagai pengejawantahan antara pengetahuan yang diperoleh dengan sikap dan keterampilan (Dahliyana, 2017).

Manajemen ekstrakurikuler sangat penting dalam meningkatkan mutu sekolah, baik mengembangkan bidang akademik maupun non akademik meliputi perencanaan ekstrakurikuler, pelaksanaan ekstrakurikuler serta evaluasi ekstrakurikuler dengan dukungan sarana prasarana dan dana serta jadwal yang tepat (Ubaidah 2014). Kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum (Bartkus et al. 2012). Dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu non olahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta di beberapa Sekolah (Mirfa'ani and Nurrochmah, 2020).

SMPIT Taruma Insani salah satu sekolah yang berakreditasi A yang menjangking peserta didik baru melalui jalur prestasi non-akademik maupun jalur prestasi akademik. Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Taruma Insani merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang terletak di Kecamatan Tarumajaya Kabupaten

Bekasi yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan berbagai bidang olahraga, yaitu olahraga futsal berjumlah 20 peserta, olahraga bolavoli berjumlah 11 peserta, olahraga karate berjumlah 15 peserta dan olahraga pencak silat asad berjumlah 12 peserta. Diantara sajian tersebut peneliti tertarik mengkaji jenis olahraga futsal. Alasan peneliti memilih ekstrakurikuler futsal karena cukup banyak peserta yang meminati. Jumlah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 peserta putra.

Peserta ekstrakurikuler futsal putra memiliki jadwal latihan yaitu 2 pertemuan dalam 1 minggu di hari Senin dan Jumat, Latihan ekstrakurikuler futsal dimulai pada pukul 15.30-17.00 WIB di lapangan serbaguna sekolah. Berdasarkan pengamatan dan wawancara kepada pelatih sebelumnya saat latihan ekstrakurikuler. Peneliti melihat bahwa lapangan yang relatif kecil daripada lapangan sepakbola yang menuntut peserta ekstrakurikuler futsal bergerak dengan cepat, sehingga peserta ekstrakurikuler futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik dan prima agar dapat bertanding maupun berlatih secara optimal. Namun pada kenyataannya peserta ekstrakurikuler futsal putra maupun putri terlihat mudah kelelahan dan sulit berpindah tempat yang menyebabkan latihan menjadi kurang optimal.

Ekstrakurikuler futsal putra terbentuk pada tahun 2020. Diketahui bahwa pelatih belum memiliki lisensi kepelatihan dan hanya memberikan latihan berdasarkan pengalaman ketika masih aktif menjadi pemain. pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik kepada semua peserta ekstrakurikuler futsal yang dapat dijadikan tolak ukur dalam

taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih, sehingga pelatih merasa belum maksimal dalam memberikan variasi latihan. Terkait dengan hal yang telah diketahui tersebut peneliti ingin mengetahui tentang kondisi fisik peserta lebih lanjut. Untuk mengetahui perolehan data kondisi fisik peserta futsal bisa diketahui menggunakan tes pada fisik peserta berdasarkan tingkat kecepatan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi. Berdasarkan latar belakang masalah, perlu dibuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal SMPIT Taruma Insani”.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, juga agar penelitian lebih fokus pada permasalahan yang dimaksud maka penulis membatasi permasalahan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini fokus pada survei kondisi fisik tim ekstrakurikuler futsal saja
2. Populasi dan sampel yang digunakan adalah siswa SMPIT Taruma Insani
3. Survei kondisi fisik dilakukan dengan melakukan tes kepada sampel sesuai dengan instrument tes yang mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak (*power*), dan daya tahan.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, bagaimana tingkat kondisi fisik tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kondisi fisik.
- b. Bagi pelatih, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa yang dibina.
- c. Bagi siswa, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik.

##### **2. Manfaat Teotiritis**

Sebagai bahan tambahan kajian dan ilmu pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.