

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh aktivitas sistem *musculoskeletal*. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut latihan jasmani, sedangkan aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut aktivitas fisik sehari-hari (Adi Rahadian, 2020). Latihan fisik merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran tubuh, serta dianjurkan pada setiap individu agar terhindar dari berbagai penyakit. Pengaruh latihan fisik dapat berupa pengaruh positif yaitu dapat menghambat atau merusak. Latihan fisik rutin dengan intensitas ringan sampai sedang dapat meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh (Adi Rahadian, 2020).

Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Di Indonesia saat ini menunjukkan 33,5% angka yang menunjukkan kurang melakukan aktivitas fisik dimulai yang sedang sampai tinggi dengan intensitas kurang dari 150 menit perminggunya (Umi, 2021).

Futsal berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Olahraga Futsal adalah permainan bola (seperti sepakbola) yang terlahir dari ketidakmampuan kebanyakan orang-orang dalam membuat lapangan sepakbola. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepakbola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya.

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, hampir tanpa berhenti. Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya.

Kondisi fisik yang *prima* sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya.

Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan cukup takarannya, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi yang bersangkutan. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat.

Kebugaran jasmani juga sangat penting bagi individu, salah satu cara menjaga kesehatan fisik individu harus mau menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari. Kebugaran atau kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh individu untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan

komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dari pemahaman ini, kondisi yang bugar/segar akan mempengaruhi daya tahan individu dalam menjalankan aktifitasnya dan juga akan mempengaruhi kondisi psikis individu tersebut.

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran tinggi, tidak mudah lelah dalam menjalankan aktifitasnya. Hal ini sangat penting, mengingat dalam menjalankan hidup sehari-hari sangat membutuhkan jiwa dan raga yang sehat. Persoalan yang timbul adalah bagaimana cara memelihara kebugaran jasmani.

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan pada tanggal 01 Oktober 2020, diketahui tidak adanya latihan selama masa pandemi COVID-19 ini. Dimana seseorang pemain futsal itu harus menjaga kebugaran jasmani nya dengan melakukan aktifitas fisik untuk tetap memelihara kebugaran jasmaninya selama pandemi COVID-19 ini sebaik mungkin agar tetap dalam kondisi yang baik dan bugar. Selain itu disaat pandemi ini mereka harus melakukan aktifitas fisik mereka sendiri agar dapat memelihara kebugaran jasmani nya dengan baik. Jadi ketika mereka harus tetap berolahraga dengan melakukan aktifitas fisik dengan individu dan bantuan seorang pelatih agar dapat menyusun program yang baik. Kendala untuk saat ini adalah belum diketahui seberapa pengetahuan seorang individu dalam melakukan aktifitas individu untuk memelihara kebugaran jasmani nya secara individu. Maka dari itu masih diragukan untuk penanganan pemain futsal secara individu, Ditambah lagi belum diketahui secara lebih dalam tentang pemahaman seseorang individu dalam memilih program yang dapat memelihara kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktifitas individu. Jadi belum diketahui apakah seseorang individu itu mengetahui seberapa penting dalam memelihara kebugaran jasmani dengan melakukan aktifitas fisik secara individu selama pandemi COVID-19 ini. Semua kendala tersebut diperparah dengan adanya COVID-19 ini dimana kita tidak boleh berkumpul untuk melakukan aktifitas fisik guna untuk memelihara kebugaran jasmani.

Penelitian pada cabang olahraga Futsal selama ini lebih banyak dilakukan untuk mengetahui tingkatan kebugaran jasmani dan pengaruh komponen fisik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Hamid et al., 2019) *“Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal”* yang dimana lebih fokus kepada pengaruh komponen fisik dominan, lalu penelitian yang dilakukan oleh (B. Utomo, 2017) *“Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2 Max”* dimana peneliti lebih memfokuskan pada daya tahan Vo2 max saja, begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erliana & Hartoto, n.d.) *“Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa”* peneliti lebih memfokuskan Hubungan antara aktifitas fisik untuk mengetahui tingkatan kebugaran jasmani siswa, Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Aep Rohendi, 2019) *“Pengaruh Latihan Permainan Bola Basket, Futsal dan Motivasi Berprestasi terhadap Kebugaran Jasmani”* dimana peneliti ingin membahas pengaruh latihan dan motivasi. Dan adapun juga penelitian yang oleh (Faruk, 2013) *“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang.*

Setelah melakukan pengamatan, maka peneliti ingin meneliti lebih dalam tentang “Model aktifitas fisik individu untuk memelihara kebugaran jasmani berbasis olahraga futsal”.

B. Fokus Masalah.

Mengacu pada permasalahan diatas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah Model aktifitas fisik individu untuk memelihara kebugaran jasmani berbasis olahraga futsal pada klub futsal Morron Fc.

C. Perumusan Masalah.

Berkaitan dengan model aktifitas fisik individu untuk memelihara kebugaran jasmani berbasis olahraga futsal maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pembuatan model aktifitas fisik untuk memelihara kebugaran jasmani berbasis olahraga Futsal ?
2. Apakah model aktivitas fisik individu dapat memelihara kebugaran jasmani berbasis olahraga futsal ?

D. Kegunaan Penelitian .

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti model kebugaran jasmani ini diharapkan dapat membawa wawasan dalam mempersiapkan diri menjadi penggerak olahraga rekreasi dan Hasil penelitian model aktifitas fisik individu ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang memelihara kebugaran jasmani.
2. Bagi Institusi Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga futsal sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.
3. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi Hasil penelitian model aktifitas fisik individu ini dapat dijadikan referensi untuk olahraga rekreasi khususnya di mata kuliah kebugaran jasmani.