

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan karunia pemberian Tuhan yang sangat berharga bagi manusia, segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan. Kesehatan diperoleh melalui pola hidup yang baik. Salah satu pola hidup yang baik adalah dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin. Melakukan kegiatan olahraga secara rutin dapat membantu menjaga kesegaran jasmani. Olahraga adalah kegiatan fisik yang dapat dilakukan secara berkelompok ataupun individu. Sekarang ini semakin banyak masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga, baik itu dilakukan sendiri, bersama keluarga ataupun bersama dengan teman. Masyarakat memiliki tujuannya masing-masing dalam melakukan kegiatan olahraga, ada yang bertujuan untuk mendapatkan kesegaran jasmani, memperoleh prestasi, dan hanya untuk mencari kesenangan melalui cabang olahraga yang diminati.

Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa sehingga sekarang ini semakin banyak masyarakat Indonesia yang berolahraga agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Terlebih melihat kondisi pandemi Covid-19 saat ini sangatlah penting untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap dalam keadaan sehat dan terhindar dari paparan virus. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat

mempengaruhi kehidupan dan kesehatan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik dapat melakukan seluruh aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan memungkinkan seseorang untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan baik. Dalam kesegaran jasmani terdapat 10 komponen yang membangun kesegaran jasmani itu sendiri, yaitu daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, *power*, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Di Indonesia banyak sekali cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat, salah satunya adalah cabang olahraga futsal yang saat ini semakin berkembang di Indonesia. Futsal diminati mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, selain karena mudah untuk menemukan lapangan futsal, olahraga futsal juga diminati karena mudah untuk dilakukan dan dapat dilakukan bersama dengan teman-teman. Olahraga futsal adalah olahraga kelompok atau tim yang dimainkan oleh lima orang dalam tiap timnya dengan durasi permainan 20 menit tiap babak (dua babak). Tentunya dalam olahraga futsal dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik khususnya daya tahan jantung paru karena durasi permainan yang relatif lama. Kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang performa permainan pemain futsal.

Karena diminati oleh banyak masyarakat, tak jarang masyarakat membentuk tim futsal dengan teman-teman yang sering bermain futsal bersama. Salah satunya pemuda-pemuda dari Gereja Santo Servatius Kampung Sawah yang membentuk tim Futsal Servatius dengan pelatih dan rutin berolahraga futsal,

memiliki jadwal latihan pada hari Minggu, pukul 18.00-20.00. Tempat latihan di lapangan Kasa Futsal yang terletak di Jl. Kampung Sawah, Gang Bunga, RT.005/RW.001, Jatimurni, Kec. Pondok Melati, Kota Bekasi, Jawa Barat 17431.

Tim Futsal Servatius ini terbentuk dari pemuda-pemuda Gereja Santo Servatius Kampung Sawah yang ingin menyalurkan hobi dan menambah prestasinya di bidang olahraga futsal. Karena itu tim Futsal Servatius cukup sering mengikuti kompetisi futsal amatir, baik itu kompetisi antar Gereja maupun kompetisi umum. Prestasi yang pernah dicapai oleh tim Futsal Servatius adalah Juara 2 Arnoldus Cup 2015, Juara 2 Kalvari Cup 2015, Juara 3 Kalvari Cup 2017 dan Juara 3 Paskalis Cup 2018.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Futsal Servatius”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas diidentifikasi hal sebagai berikut :

- 1) Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani pemain tim Futsal Servatius.
- 2) Belum diketahuinya tingkat daya tahan jantung dan paru pemain tim Futsal Servatius.
- 3) Belum diketahuinya tingkat kelenturan tubuh pemain tim Futsal Servatius.
- 4) Belum diketahuinya tingkat kelincahan pemain tim Futsal Servatius.

- 5) Pengaruh tingkat kesegaran jasmani pemain tim Futsal Servatius terhadap performa permainan saat latihan dan kompetisi.
- 6) Tingkat kesadaran pemain tim Futsal Servatius dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka penulis membatasi penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif dan efisien. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Futsal Servatius.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bagaimana daya tahan jantung dan paru pemain tim Futsal Servatius?
- 2) Bagaimana kelenturan tubuh pemain tim Futsal Servatius?
- 3) Bagaimana kelincahan pemain tim Futsal Servatius?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan dan kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi Tim Futsal Servatius
 - a. Mendapatkan informasi yang berharga mengenai kondisi kesegaran jasmani para pemain tim Futsal Servatius.
 - b. Menjadi bahan masukan dan evaluasi bagi pelatih, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani para pemain tim Futsal Servatius.
- 2) Bagi FIK Universitas Negeri Jakarta
Menambah literatur ilmiah di Perpustakaan.
- 3) Bagi Masyarakat
Menambah wawasan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

