

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melakukan kegiatan olahraga secara rutin dapat membantu menjaga kebugaran 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 kebugaran jasmani, memperoleh prestasi, dan hanya untuk mencari kesenangan melalui cabang olahraga yang diminati.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa sehingga sekarang ini semakin banyak masyarakat Indonesia yang berolahraga agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan

seluruh aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan memungkinkan seseorang untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan baik.

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. Karena diminati oleh banyak masyarakat, tak jarang masyarakat membentuk tim futsal dengan teman-teman yang sering bermain futsal bersama. Salah satunya pemuda-pemuda dari Warung Bude Kelapa Dua Tangerang yang membentuk tim futsal Warung Bude dan rutin berolahraga futsal, memiliki jadwal latihan pada hari Jumat, pukul 19.00-21.00. Tempat latihan di lapangan Raihan Futsal yang terletak di Jl. Kelapa Dua Raya No. 93, Kec. Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, Banten 15810. Selain untuk menyalurkan hobi dalam bermain futsal, tim futsal Warung Bude juga mengikuti beberapa kompetisi futsal di Tangerang. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam bertanding, perlu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani para pemain futsal tim Warung Bude terutama pada daya tahan jantung dan paru, kelincahan dan kelenturan yang merupakan hal pendukung untuk meningkatkan performa dan hasil yang baik dalam pertandingan futsal.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Tim Warung Bude Kelapa Dua Tangerang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas diidentifikasi hal sebagai berikut :

- 1) Belum diketahuinya kesegaran jasmani pemain futsal tim Warung Bude.
- 2) Belum diketahuinya tingkat daya tahan jantung dan paru pemain futsal tim Warung Bude.
- 3) Belum diketahuinya tingkat kelenturan tubuh pemain futsal tim Warung Bude.
- 4) Belum diketahuinya kelincahan pemain futsal tim Warung Bude.
- 5) Pengaruh tingkat kesegaran jasmani pemain futsal tim Warung Bude terhadap perfoma permainan saat latihan dan kompetisi.
- 6) Tingkat kesadaran pemain futsal tim Warung Bude dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan untuk menghindari terlampau 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 Futsal Tim Warung Bude Kelapa Dua Tangerang.

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 futsal tim Warung Bude?
- 2) Bagaimana kelenturan tubuh pemain futsal tim Warung Bude?

- 3) Bagaimana kelincahan pemain futsal tim Warung Bude?

E. Kegunaan Penelitian

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

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

