

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. Perbedaan lainnya yaitu Permainan futsal sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola.

Perkembangan futsal di Indonesia sendiri terbilang sangat maju dan mulai masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat, Namun ekspos terhadap olahraga yang satu ini masih kurang. Di Indonesia sekarang ini sangat miskin kompetisi. Sementara ini hanya area liga Pelajar, memang para Pelajar cukup mempunyai interest yang baik untuk olah raga ini, Namun Pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan 2 perkembangan zaman dan

perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal.

Futsal itu sendiri 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. Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan.

Adapun teknik-teknik dasar bermain futsal dapat dipelajari dan dikuasai apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kualitas penampilan seorang pemain dalam bermain futsal. Dalam permainan futsal diperlukan kebugaran jasmani yang prima karena permainan ini melakukan aktivitas secara terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama.

Menurut Mochamad Sajoto (2017) menjelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik adalah sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*),

keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Contoh kondisi fisik pemain futsal yang kurang baik yaitu:

1. Kurangnya keseimbangan tubuh: keseimbangan tubuh yang kurang dapat membuat pemain mudah terjatuh atau cedera saat melakukan gerakan – gerakan yang kompleks.
2. Kurangnya kelenturan: kelenturan yang kurang dapat membatasi gerakan dan membuat pemain lebih rentan mengalami cedera.
3. Kurangnya daya tahan: daya tahan yang kurang dapat membuat pemain lebih cepat lelah dan sulit menyelesaikan pertandingan dengan baik.
4. Kelebihan berat badan : berat badan yang berlebihan dapat mempengaruhi kecepatan, kelincahan, dan daya tahan pemain.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. kondisi fisik dipengaruhi oleh banyak faktor yang semuanya harus dibangun dan dilatih secara teratur dan terprogram. Terkait dengan suatu cabang olahraga kondisi fisik diperlukan secara lebih spesifik, sehingga diharapkan seorang pelatih maupun pembina olahraga dapat mengetahui akan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga agar latihan bisa tertuju pada komponen yang sebenarnya. Maka Dari Itu pengetahuan tentang kebugaran jasmani saat ini sangatlah penting bagi mereka yang berkecimpung di

dunia olahraga. karena adanya berolahraga kita dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Salah satunya olahraga futsal.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Maka dari itu kebugaran jasmani sangat penting bagi atlet futsal, karena atlet futsal harus memiliki kecepatan maupun kelincahan yang bagus karena pada dasarnya permainan futsal dituntut untuk bermain cepat dan bergerak cepat. Sehingga atlet futsal harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien. Masalah lain yang sering terjadi ketika kegiatan futsal berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua Pelajar yang dapat dijadikan tolok ukur dalam taraf peningkatan fisik. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai. Masalah ini sebagian besar terjadi Pada Pemain futsal di SMA Islamic Center Kota Tangerang mengalami kelelahan setelah latihan.

Oleh karena itu, dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang buruk akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran para pemain yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja berupa aktifitas latihan kegiatan yang merupakan kewajiban bagi atlet futsal.

Sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 05 Desember 2022 peneliti mendapatkan informasi dari Bapak Mohammad Yassir Ali, S.Pd. selaku guru yang mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan

Kesehatan (PJOK) di SMA Islamic Centre yang Berada di Kota Tangerang. mereka mengatakan bahwa belum pernah melakukan pengecekan tingkat pengetahuan kebugaran jasmani pada siswa, karena para guru kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas, Atlet futsal SMA Islamic Centre Kota Tangerang belum mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai kebugaran jasmani. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti Tingkat Pengetahuan Kebugaran Jasmani pada Atlet futsal SMA Islamic Centre Kota Tangerang yang harus diketahui oleh atlet futsal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengetahuan kebugaran jamani diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat pengetahuan akan latihan untuk kebugaran jasmani pada atlet futsal SMA Islamic Centre.
2. Kurangnya data tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal SMA Islamic Centre.
3. Belum diketahuinya pengaruh tingkat pengetahuan kebugaran jasmani terhadap prestasi atlet futsal SMA Islamic Centre.
4. Kurangnya pemahaman tentang prinsip kebugaran jasmani pada atlet futsal SMA Islamic Centre.
5. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan

pada atlet futsal SMA Islamic Centre.

6. Kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang tepat pada atlet futsal SMA Islamic Centre.

C. Pembatasan Masalah

Melihat identifikasi masalah diatas maka pada penelitian ini dibatasi pada Tingkat Pengetahuan Kebugaraan Jasmani Atlet Futsal SMA Islamic Centre.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang ada, penulis merumuskan masalah yang akan dibahas yaitu: Barapakah Tingkat Pengetahuan Kebugaraan Jasmani Atlet Futsal SMA Islamic Centre?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak diantaranya:

1. Bagi atlet, sebagai bahan motivasi bagi para atlet futsal SMA Islamic Centre Kota Tangerang.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan pelatih futsal dalam memasukkan ilmu tentang kebugaran jasmani kepada atlet SMA Islamic Centre Kota Tangerang.
3. Bagi penulis, untuk melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Jakarta.