

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh besar terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan maksimal apabila memiliki fisik yang bugar dan sehat sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas dalam bekerja dan belajar.

Menurut Mutohir & Maksum Ali, (2007: 51), kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan segala aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada penelitian sebelumnya García-Hermoso et al., (2019: 95(4), kebugaran fisik adalah indeks untuk mengukur kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dan merupakan indikator penting bagi kesehatan fisik. Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap orang memiliki manfaat yang dapat dirasakan oleh diri sendiri guna memaksimalkan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Manfaat memiliki kebugaran jasmani adalah semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “Fut” yang diambil dari kata futebol yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata “Sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini futsal sangat marak di Indonesia. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput

(Justin,2011:5).

Menurut Baidawi et al., (2022) Dalam permainan futsal terdapat berbagai pemain yang melengkapi posisi di dalam lapangan diantaranya adalah Kiper, Serupa dalam sepak bola, pada futsal juga terdapat posisi main kiper, yakni pemain yang tugasnya menjaga gawang. Posisi yang juga biasa disebut penjaga gawang ini mempunyai hak spesial boleh menyentuh bola dengan tangan. Namun dalam skema permainan futsal, posisi kiper tak hanya sepenuhnya berada di belakang, atau dalam area kiper. Pada salah satu strategi, penjaga gawang bisa ikut dalam permainan menyerang tim dan bahkan mencetak gol. Anchor, dalam futsal, ada posisi bernama anchor. Dalam bahasa Indonesia, anchor (bahasa Inggris) berarti jangkar sesuai dengan nama tersebut, posisi pemain ini memiliki tugas bertahan, namun juga bertugas mengatur serangan. Ibarat sepak bola, anchor

adalah gabungan bek dan gelandang. ada di belakang, memulai serangan, tapi juga benteng pertahanan. Flank, dari namanya yang memiliki arti sayap dalam bahasa Indonesia, sudah menggambarkan posisi mainnya. *Flank* adalah posisi main sayap dalam futsal, atau pemain yang mengisi kedua sisi lapangan permainan. Pemain yang berposisi flank bertugas menyerang, bertahan, dan menjadi penghubung antara belakang dan depan. Flank biasanya di isi oleh pemain yang memiliki kelincahan dan kecepatan tinggi, serta "mempunyai daya ledak". Pivot, Terakhir ada pivot yang merupakan posisi main paling depan atau penyerang. Layaknya striker dalam sepak bola. Serupa di sepak bola, posisi ini membutuhkan pemain yang memiliki insting mencetak gol yang tinggi dan penyelesaian akhir yang bagus. Namun dalam suatu skema permainan, posisi ini bisa bertugas sebagai pengendali permainan layaknya anchor.

Berdasarkan hasil Observasi Pada tanggal 13 januari 2024, peneliti melihat gaya bermain yang dilakukan oleh tim futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu, melihat gaya bermain dan tingkat semangat yang kurang dalam menjalankan pertandingan serta sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar dikarenakan kurangnya kebugaran jasmani pada tim futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu. Meskipun kebugaran jasmani

merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan futsal, belum banyak penelitian yang mengkaji tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di lingkungan sekitar. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak fokus pada aspek teknis dan taktis dalam permainan futsal. Padahal, dengan mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pemain futsal, dapat dilakukan evaluasi dan penyusunan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Pemain yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu bermain dengan performa maksimal dan mencegah terjadinya cedera akibat aktivitas fisik yang berat.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di wilayah tersebut. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang akan diteliti meliputi daya tahan kardiovaskuler. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan metode dan instrumen *Aerobic Test Dari Cooper*.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pemain dan pelatih dalam menyusun program latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain futsal. Dengan kebugaran jasmani yang baik, pemain futsal akan mampu menampilkan performa terbaiknya saat bertanding dan mencegah terjadinya cedera. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan olahraga futsal. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas peneliti ingin mengetahui secara luas mengenai **“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL DI DESA BAILANGU TIMUR KECAMATAN SEKAYU”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasi masalah dalam pengamatan ini sebagai berikut:

- a. Banyaknya atlet futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu. yang kelelahan sebelum olahraga selesai saat latihan

- b. Daya tahan atlet futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu yang belum diketahui
- c. Kurangnya latihan mempengaruhi kesegaran jasmani atlet futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu
- d. Keseimbangan yang belum stabil dalam melakukan pemanasan serta penguasaan teknik dasar yang belum maksimal pada atlet futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan diidentifikasi serta keterbatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup salah satu aspek saja, yaitu tentang tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu

1.4 Perumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan diatas, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani pemain futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu?”.

1.6 Manfaat Penelitian

- a) Dapat mengetahui kondisi kemampuan kebugaran jasmani, sehingga pemain Futsal di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- b) Hasil penelitian dapat dijadikan dasar dan acuan bagi pelatih maupun pembina klub futsal di Desa Bailangu Timur.

