

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kesegaran jasmani seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting menghilangkan stres. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres, oleh karena itu sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

SK Mendikbud Nomor 413/U/1987, Menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional. Kesegaran jasmani merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebihan bahkan tidak menimbulkan masalah kesehatan. Kesegaran jasmani juga merupakan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. (Wardani & Nurudin,2020). Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kesegaran jasmani orang akan dapat tampil

dinamis atau semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kesegaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kesegaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kesegaran jasmani. (Paryanto & Wati,2013).

Olahraga futsal merupakan olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetisi kemampuan teknik tinggi, dengan pemian sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat dikenal dan digemari oleh hamper seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, anak-anak sampai orang dewasa, namun permainan futsal lebih banyak di mainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-pertandingan futsal baik diselenggarakan secara local, regional, nasional, maupun internasional (Narlan & Juniar, 2017). Futsal merupakan olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kecepatan mencetak gol lebih besar dimana para pemainnya dituntut bergerak dn dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan futsal hamper sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menhan 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. (Paryanto & Wati, 2013)

Tim Futsal Ray Timor Diak FC merupakan salah satu tim futsal yang berasal dari kota kupang, tim ini di bentuk pada tahun 2018 oleh sekelompok pemuda Bugis yang berinisiatif untuk mengikuti setiap turnamen yang akan diadakan. Tim Futsal Ray Timor Diak FC ini memiliki 30 pemain dan 1 official, sampai sekarang tim Futsal Ray Timor Diak FC masih selalu mengikuti setiap turnamen yang diadakan di kota kupang, tim ini diketuai oleh Safri Rauf di karenakan semua pemuda Bugis sangat mempercayainya sebagai ketua, dilihat dari kemampuannya dalam merangkul semua pemain agar tetap bersama dan selamanya berada di tim ini. Jadwal latihannya 1 kali dalam 1 seminggu yaitu hari sabtu.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada pemain Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang, ditemukan permasalahan dalam performa tim saat melakukan pertandingan yang dimana keinginan awalnya performa tim akan lebih baik, akan tetapi selama pertandingan berlangsung sebagian pemain mengalami penurunan stamina akibat kelelahan saat mengejar bola. Dalam permainan futsal salah satu hal yang harus diperhatikan adalah tentang kesegaran jasmani dari setiap pemain, maka dari itu setiap pemain harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar dalam pertandingan staminanya akan tetap bugar sehingga performa tim akan menjadi lebih baik dan para pemain juga dapat bertahan lama di dalam lapangan tanpa mengalami rasa kelelahan yang berlebihan sampai pertandingan selesai, sehingga mendapatkan hasil yang

diinginkan. Kebanyakan pemain lebih memilih untuk langsung bermain tanpa terlebih dahulu melakukan latihan fisik, belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pemain Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian terhadap pemain Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang, sebagian pemain memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Melihat kondisi tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka bisa diidentifikasi masalah-masalah yaitu:

1. Kurangnya kemampuan pemain dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Pemain mengalami penurunan stamina akibat kelelahan saat mengejar bola.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada tim futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang ?

C. Batasan Masalah

Mengacu pada latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu hanya fokus pada Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang ?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, adapun tujuan dari penelitian adalah “Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat akademis

Menambah wawasan pembaca tentang kesegaran jasmani dan dapat dijadikan sebagai bahan untuk menjadi referensi tambahan dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Bagi para pemain Ray Timor Diak FC dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing pemian dari hasil pengukuran yang dilakukan kepada mereka dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui program latihan.