

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan, agar jasmani dan derajat sehatnya terjaga secara baik (Prasetyo, 2015), peran olahraga dalam menunjang terciptanya sumber energy manusia yang mempunyai kualitas jasmani yang bagus sudah tak diragukan lagi. Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmaninya (Saputro, 2018).

Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada di sekolah. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Definisi tingkat kebugaran jasmani yaitu ukuran dari kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula, terutama dari segi fisik ataupun stamina (Suryana, 2016).

Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal menjadi sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih,

dalam penelitian ini yang menjadi hal penting adalah kondisi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang masih dianggap jauh dari harapan standar kebugaran jasmani pada pemain futsal sesuai pada jenjangnya. Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepak bola hanya saja dimainkan oleh lima pemain dan dimainkan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter (Murhananto, 2016). Futsal merupakan olahraga permainan yang para pemainnya diajarkan bermain dengan perpindahan bola yang begitu sangat cepat, dari menyerang dan bertahan, dan juga perputaran pemain tanpa bola ataupun waktu yang pas (Sukmadkk, 2019).

Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukkan bola ke dalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi sebuah tim pemenang. Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah gampang, sebab seseorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga dapat menunjang permainannya dilapangan (Firmansyah, 2019).

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di tingkat SMP maupun SMA sederajat membuka ekstra kurikuler futsal. Dalam (Permendikbud, 2014: 2) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan progam sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Di Daerah Jember pun terdapat kompetisi yang

diselenggarakan oleh SISFO CUP tingkat SMP sederajat seperti. Kompetisi antar SMP se-Kabupaten Jember. Salah satu tim futsal yang mengikuti kompetisi antar SMP se-Kabupaten Jember ialah SMP Muhammadiyah 1 Jember.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Februari 2023 dengan acara kompetisi yang diselenggarakan oleh SISFO CUP yang bertempat di Gedung Olahraga Kaliwates tingkat SMP sederajat bahwa kondisi fisik siswa SMP Muhammadiyah 1 Jember berbeda jauh dengan SMP lain. Sehingga kondisi fisik yang kurang bagus membuat prestasi dari sekolah tersebut mengalami pasang surut. Kondisi fisik siswa juga sempat dikeluhkan oleh pembina ekstra futsal yang menyebabkan tidak stabilnya performa siswa saat bertanding, kondisi fisik yang prima sangat diperlukan siswa untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih.

Pada umumnya cabang olahraga futsal salah satu olahraga yang diharuskan memiliki mental, ketahanan, stamina serta strategi serta kondisi fisik prima, karena olahraga futsal mempunyai karakteristik permainan gerak cepat, teknik serta kondisi fisik yang kuat. Kondisi fisik atlet dapat dilatih dan ditingkatkan saat berlatih. Terlebih dalam olahraga futsal terdapat kontak fisik dan gerak berpindah dengan cukup cepat. Intensitas latihan yang sistematis dan teratur dengan beban meningkat maka kondisi fisik atlet akan bertambah dengan sendirinya (Amiq, 2014: 13-14). Olahraga futsal menuntut semua pemain memiliki kondisi fisik yang prima sebagai penunjang prestasi. Sehebat apapun teknik dan taktik yang dimiliki seorang pemain jika kondisi fisik yang buruk sangat berbeda dibandingkan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan terutama kondisi fisik yang baik ataupun prima, maka jelas peranan kondisi fisik sangat berpengaruh kepada atlet saat

bermain futsal. Berdasarkan jurnal pembandingan dari Angga Nur Bahari dan Dr. Or Muhammad, M.Pd. yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Vo2Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SAMN 1 Jogorog” sehingga peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 1 Jember”.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut. “Bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember?”

1.3 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini yaitu berfokus pada daya tahan, kelincahan, kekuatan pada ekstrakurikuler futsal di Sekolah SMP Muhammadiyah 1 Jember.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut. Mendeskripsikan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Sekolah

Sebagai informasi dalam meningkatkan kondisi fisik ekstrakurikuler futsal yang dikembangkan oleh guru pembina (pelatih).

2. Pelatih

Bagi guru pembina (pelatih) dapat digunakan sebagai referensi dan pedoman dalam meningkatkan kondisi fisik pada ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Jember.

3. Peneliti

Sebagai pengalaman dan pengetahuan baru sebelum terjun didunia pendidikan serta sebagai upaya untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan kualitas fisik siswa.

1.6 Asumsi Penelitian

Asumsi pada penelitian ini bahwa diharapkan kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember setelah diterapkan MFT (multistage Fitness Test) dapat dijadikan ajang dalam meraih prestasi setinggi-tingginya.

1.7 Ruang Lingkup

1. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Jember.
2. Subjek penelitian siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Jember.
3. Responden yang diwawancarai pada penelitian ini yakni pembina ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Jember.

1.8 Definisi Istilah

Berikut ini adalah definisi istilah dalam penelitian.

1. Kondisi fisik yakni komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi, tingkat kondisi fisik yang akan mengarahkan atlet untuk mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik yang selanjutnya.
2. Ektrakurikuler adalah kegiatan non formal yang dilakukan diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dan bakat mereka diluar akademik.
3. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas lima pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sehingga dapat meraih suatu kemenangan dalam tim tersebut.

