

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tujuan olahraga tidak terpisahkan dari motif pelaku olahraga itu sendiri. Karena apabila olahraga dilakukan dengan teratur dan berkesinambungan, olahraga dapat memberikan manfaat kesehatan bagi dirinya. Diantara sekian banyak masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga salah satu tujuan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tercapai derajat sehat yang sempurna. Kebugaran jasmani sangat penting untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan.

Giriwijoyo (2007:23) menjelaskan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/ atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

Pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang untuk mencapai keberhasilan dalam pelaksanaan tugas memerlukan adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh pelaksana tersebut, dalam hal ini kebugaran jasmani mempunyai 2 komponen dasar yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap beberapa macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Menurut Lhaksana (2011:7) Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

Lhaksana berasumsi (2011:7) Futsal adalah olahraga beregu. Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tertetak. Menang dan kalah itu terjadi di seluruh olahraga. Tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang.

Futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan cepat datang daripada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya di lapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain.

Hermawan, 2013

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Teknik dasar dalam bermain futsal sangat penting, karena dalam bermain futsal salah satu komponen yang sangat mendasar yaitu teknik dasar bermain bola, dalam hal ini teknik dasar merupakan kebutuhan guna untuk menunjang dalam suatu permainan yang diharapkan. Teknik dasar merupakan salah satu komponen dalam bermain futsal oleh pemain.

Lhaksana (2011:29) menjelaskan bahwa :

Dalam permainan futsal, pemain diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti; mengumpan (passing), menahan bola (control), mengumpan lambung (chipping), menggiring bola (dribbling), dan menembak bola (shooting).

Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Sucipto, dkk (1999:47) bahwa : “memang pada kenyataannya, kita sadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan *skill* (teknik). “Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain futsal sangat penting. Karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan futsal. Mengenai tujuan futsal dalam permainan futsal sama hal dengan permainan sepakbola, Sucipto, dkk (1999:7) menjelaskan bahwa : “...masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.” Dengan demikian, bahwa tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan futsal cenderung tidak akan tercapai.

Dengan demikian maka teknik dasar pemain dalam bermain futsal tidak akan meningkat dan terampil, apabila tidak didukung dengan kebugaran jasmani yang

baik. Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani salah satu faktor yang mempengaruhi performa pemain dalam bermain futsal. Berdasarkan penjelasan diatas, maka tingkat kebugaran jasmani dapat dijadikan suatu faktor pendukung dalam proses latihan teknik dasar bermain futsal agar penguasaan teknik dalam bermain lebih terampil dan tujuan yang diinginkan bisa tercapai.

Demikian gambaran kebugaran jasmani yang baik, sehingga pemain mampu mengembangkan teknik dasar futsal dalam suatu pertandingan dengan optimal tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dalam penelitian ini yang akan menjadi fokus pembahasan mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar futsal di SMAN 1 LOSARANG Kabupaten Indramayu.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah sangat diperlukandalam sebuah penelitian, karena dengan terlebih dahulu melakukan perumusan terhadap permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti akan mendapat kemudahan dan kejelasan langkah-langkah yang dapat diambil penelitian. Arikunto (1993:17) berpendapat bahwa : “agar penelitian dapat dilaksanakan sebaik-baiknya, maka peneliti harus merumuskan masalahnya terlebih dahulu sehingga jelas dari mana harus mulai, ke mana harus pergi, dan dengan apa”.

Setelah melihat pokok pemikiran di atas terdapat beberapa permasalahan yang akan menjadi kajian dalam penulisan skripsi ini, adapun permasalahan pokok yang akan di kemukakan yaitu hubungan kebugaran jasmani yang di aplikasikan dalam permainan futsal yang dilakukan dengan frekuensi tertentu.

Hermawan, 2013

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Untuk menjawab semua permasalahan di atas tersebut, maka masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu ?
2. Bagaimana tehnik dasar futsal siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu ?
3. Adakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan tehnik dasar futsal siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu.
2. Untuk mengetahui bagaimana tehnik dasar futsal siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu.
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan tehnik dasar futsal siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu.

D. Manfaat Penelitian

Dengan diperolehnya hasil penelitian di atas, maka manfaat yang diharapkan, yaitu:

Hermawan, 2013

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Secara teoritis : sebagai bahan informasi dan keilmuan bagi para guru pendidik jasmani, Pembina atau Pelatih olahraga tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam cabang olahraga futsal, khususnya mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar dalam bermain futsal.
2. Secara praktis : sebagai bahan informasi dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para pelatih, Pembina olahraga dan guru dalam membina, melatih dan membina atlet atau siswa, khususnya sebagai upaya meningkatkan teknik dasar dalam bermain futsal dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani para atlet.

E. Anggapan Dasar

Suatu penelitian diperlukan anggapan dasar sebagai pegangan dan titik tolak dari proses penelitian yang dilakukan. Arikunto (2006:24) menyatakan bahwa :

“Anggapan dasar merupakan sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal yang dapat dipakai untuk berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya.”

Dalam permainan futsal dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik karena permainan futsal seseorang di tuntut untuk selalu bergerak. Menurut Lhaksana Justinus (2011:7) Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis.

Upaya meningkatkan teknik dasar permainan futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental.

Hermawan, 2013

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi seseorang dalam kaitanya dengan penguasaan teknik dasar futsal. Latihan yang sulit akan jadi lebih mudah karena seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga mampu mengikuti latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang sehingga menjadi mahir. Seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu melakukan gerakan-gerakan teknik dasar futsal dalam waktu yang lama. Dengan latihan secara berulang-ulang akan meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal semakin dilatih dengan benar maka akan semakin mahir dalam bermain futsal. Seperti dinyatakan Harsono (1988 : 102) bahwa :

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurophysiologis kita akan bertambah baik, gerakan-gerakan yang tadinya sukar dilakukan akan menjadi gerakan-gerakan otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah seseorang dalam melakukan teknik-teknik dasar permainan futsal dan dalam berlatih keterampilan teknik dasar futsal kemungkinan sedikit mengalami hambatan seperti cedera otot, atau menyelesaikan latihan dengan cepat dan bersemangat, memiliki kekebalan tubuh yang baik. Lebih lanjut menurut Tarigan (2009: 28) dijelaskan bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.

Penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan futsal perlu dilatih secara berulang-ulang dalam proses yang berkelanjutan dan sistematis. Pengulangan dalam latihan membutuhkan dukungan kebugaran jasmani agar latihan dapat dilakukan dalam waktu yang lama. Giriwijiyono dan Sidik (2010:21) menegaskan bahwa: “ semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani sehingga masalah kemampuan fisik /jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia”.

Faktor kelelahan akibat lemahnya kebugaran jasmani akan mempengaruhi kemampuan teknik dasar dalam permainan futsal Giriwijiyono dan Sidik (2010:325) menegaskan bahwa:” Menurunnya kapasitas kerja berarti menurunnya kualitas dan kuantitas gerakan”.

F. Hipotesis

Hipotesis tidak lain adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji secara empiris. Arikunto (1993:62) mengemukakan bahwa : “Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul”.

Jadi jelaslah bahwa hipotesis bukanlah suatu kesimpulan terakhir yang telah pasti dan benar, melainkan harus di uji kembali kebenarannya melalui pengumpulan dan pengolahan data sehingga dapat di ketahui bahwa hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Dalam hipotesis ini diajukan yaitu:

Hermawan, 2013

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar futsal.

H_1 : Terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar futsal.

G. Batasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian penulis perlu membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih terarah pada tujuan yang ingin dicapai. Adapun ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada hal – hal sebagai berikut :

1. Peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu.
2. Populasi dan sampel dalam penulisan ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Losarang yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

H. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul penelitian tersebut, maka perlu dijelaskan beberapa arti yang ada, sebagai berikut :

1. Tingkat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:950) adalah “...susunan yang berlapis atau berlenggak – lenggek.” Dalam hal ini adalah susunan atau lapisan (level) kebugaran jasmani seseorang.

Hermawan, 2013

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau keadaan tertentu terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya Griwijoyo (2007:23).
3. Teknik dasar menurut beberapa ahli, Sudrajat (1991:24) yang dikutip Robiussani (2009:38) bahwa “teknik dasar adalah merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. Luxbacher (1987) yang dikutip Wibawa (1997:11) menjelaskan bahwa : “teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau terlatih secara terarah.
4. Futsal adalah sepakbola mini yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang.
(<http://oppie21.blogspot.com/2011/05/pengertian-futsal.html>)