

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat erat hubungannya dengan aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan kehidupan manusia, pentingnya melakukan aktivitas berolahraga secara teratur dan terukur dengan tahapan yang tepat dapat meningkatkan fungsi alat-alat tubuh kearah yang lebih baik (sehat). Giriwijoyo, Komariah, dan Kartinah (2007: 16) menjelaskan bahwa: "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)". Maka, dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur dan terarah serta sesuai dengan karakteristik para pelakunya, aktivitas olahraga tersebut dapat memberikan manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya yang berlangsung seumur hidup, sehingga aktivitas olahraga perlu dibina dan dikembangkan mulai dari lingkungan keluarga, dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat.

Dewasa ini banyak orang menyadari pentingnya berolahraga secara teratur dan menjadikan olahraga sebagai bagian dari kehidupannya. Berbagai jenis kegiatan olahraga bisa dipilih dan dilakukan oleh manusia. Mulai dari jenis olahraga yang murah dan mudah melakukannya sampai olahraga yang memerlukan biaya yang besar, selain itu juga dapat dilihat dengan banyaknya pusat kebugaran atau

pembinaan jasmani dan lapangan olahraga yang selalu dipadati dengan berbagai macam kegiatan latihan dari berbagai tingkat usia.

Setiap orang dalam berolahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda. Mengenai tujuan berolahraga Lutan (1992:28) menjelaskan sebagai berikut:

Ada empat dimensi olahraga; olahraga kompetitif yang menekankan kegiatan perlombaan dan pencapaian prestasi; olahraga profesional yang menekankan tercapainya keuntungan material; olahraga rekreatif yang menekankan tercapainya kesehatan rohani dan jasmani dengan tema khas seperti pencapaian kesegaran jasmani dan pelepasan ketegangan hidup sehari-hari; dan olahraga pendidikan yakni olahraga merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan berolahraga merupakan bagian yang 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 jasmani agar tercapai derajat sehat yang sempurna. Kebugaran jasmani sangat penting untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti.

Aktivitas atau kegiatan yang terjadi di sekolah merupakan kegiatan pendidikan yang dapat dibedakan menjadi kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan tersebut diselenggarakan sedemikian rupa mengacu pada kebijakan-kebijakan institusi dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan baik nasional, institusional maupun intruksional. Terlepas dari kegiatan belajar mengajar intrakurikuler, sekarang di setiap sekolah terdapat bentuk kegiatan yang mendorong

siswa untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya, kegiatan tersebut dilakukan diluar jam pelajaran istilah lainnya disebut kegiatan ekstrakurikuler yang di dalamnya melatih bakat dan kemampuan.

Kegiatan ekstrakurikuler permainan futsal merupakan suatu kegiatan mendidik melalui aktivitas jasmani atau olahraga yang memiliki tujuan untuk memberdayakan siswa atau anak didik mencapai kedewasaannya dan mengalami perubahan perilaku secara positif. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Pelatih Tim Futsal Indonesia Lhaksana, dkk. (2004 :4) menjelaskan bahwa: “Permainan futsal lebih dinamis, karena gerakan yang cepat dan berbeda dengan sepakbola , maka dari itu jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya lebih jauh lebih banyak”.

Untuk mencapai tujuan dari permainan futsal, maka diperlukan penguasaan teknik yang baik. Oleh karena, teknik dasar dalam permainan futsal harus dilatih secara sistematis, terarah dan berulang-ulang agar dapat dikuasai oleh setiap pemain dan menghasilkan kualitas teknik yang tinggi. Penguasaan teknik dasar dalam olahraga futsal sangat penting untuk dilatih, oleh karena melalui penguasaan teknik dasar akan menunjang terhadap permainan suatu tim. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain diantaranya;

1. Passing-stoping

- a) Passing adalah suatu teknik dasar bermain futsal, yaitu memberikan bola secara

terarah kepada kawan atau teman satu tim dengan cara menendangkan bola menggunakan pergelangan kaki bagian sisi dalam ataupun sisi luarnya. Agar terciptanya suatu passing yang efektif haruslah didukung oleh komponen kebugaran jasmani yang baik seperti: keseimbangan, koordinasi.

- b) Stopping adalah suatu teknik dasar bermain futsal, yaitu menghentikan lajur bola dalam menerima passing, dengan menggunakan kaki dan dada agar permainan masih bias dikendalikan oleh tim, agar teknik ini bias efektif harus didukung oleh komponen kebugaran jasmani yang baik seperti: keseimbangan, koordinasi.

2. Dribbling

Dribbling adalah teknik dasar bermain futsal, yaitu teknik membawa bola atau menguasai bola dengan sisi pergelangan kaki bagian luar dan dalam dengan cara menggeserkannya ataupun menendang-nendangnya tanpa jauh dalam penguasaannya. Teknik dasar ini harus ditunjang dengan: keseimbangan koordinasi, kelincahan.

3. Shooting

Shooting adalah suatu teknik dasar bermain futsal yang paling penting dalam memenangkan suatu permainan futsal, yaitu menendang dengan terarah kedalam gawang lawan agar tercipta sebuah goal/poin untuk tim, dengan menggunakan kaki. Teknik ini harus ditunjang dengan : keseimbangan, koordinasi, power.

Mengenai teknik dasar permainan futsal Irawan (2009:22) menjelaskan bahwa:

Dalam permainan futsal, pemain harus memiliki teknik dasar yang memumpuni, seperti; mengumpan (passing), menerima (receiving), mengumpan lambung (chipping), menggiring (dribbling), menembak (shooting), dan menyundul (heading).

Dalam cabang olahraga futsal, latihan sangatlah penting terutama untuk membentuk dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan dasar futsal secara individu. Dengan latihan yang terarah, sistematis, dan berkesinambungan akan menumbuhkan dan mempengaruhi teknik dasar bermain futsal sehingga menjadi terampil dalam bermain futsal.

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 adalah 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.

Berkaitan dengan penampilan atau performa pemain atau atlet bermain futsal diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik, oleh karena kebugaran jasmani yang baik merupakan syarat mutlak tercapainya prestasi. Harsono (1998: 153) menjelaskan bahwa: “...sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna

dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.” Dengan kata lain, kebugaran jasmani merupakan aspek yang mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi olahraga.

Kebugaran jasmani merupakan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh untuk melakukan segala tugas tanpa menimbulkan kelelahan dan gerak dalam kehidupan sehari-hari. Sumosardjuno (1994: 19) menjelaskan bahwa:

Kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak.

Dari penjelasan tersebut, maka seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan memiliki refleks yang baik, hal ini berkaitan dengan fungsi organ-organ tubuh yang bekerja secara optimal. Jadi, dapat dinyatakan bahwa orang yang bugar adalah orang yang sanggup menyelesaikan tugas fisiknya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki kesanggupan untuk mengerjakan pekerjaan lainnya. Maka dari itu untuk bermain futsal ataupun dalam upaya meningkatkan prestasinya faktor kebugaran jasmani sangat penting. Kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap atlet dalam cabang olahraga apapun guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya, oleh karena itu peranan kebugaran sangatlah diperlukan dalam

olahraga futsal khususnya.

Berdasarkan fakta dan pengamatan dilapangan bahwa proses latihan maupun bermain futsal, yakni sebagian siswa cenderung kurang aktif dalam melakukan gerak, siswa kurang fokus terhadap materi yang diberikan, kurangnya pemahaman siswa betapa pentingnya kegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan kondisi fisik, kurang memiliki kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang memadai dalam bermain futsal sehingga pada saat bermain posisinya monoton tidak ada pergerakan antara satu posisi ke posisi lainnya, kurangnya kemampuan teknik dasar dari siswa, kurangnya pemahaman tentang strategi yang berdampak pada formasi yang tidak dapat diterapkan saat bermain, dan jumlah sarana yang kurang memadai sehingga siswa kurang termotivasi dalam memperdalam materi.

Berdasarkan uraian diatas, maka performa teknik dasar pemain dalam bermain futsal tidak akan meningkat, apabila tidak didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena, tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan atau 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 . Dalam penelitian ini yang akan menjadi fokus pembahasan mengenai hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar bermain futsal di SMP Negeri 42 Kota Bandung.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar bermain futsal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas , maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar bermain futsal.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan cabang olahraga futsal yang akan datang. Adapun kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

1. secara teoretis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para guru pendidikan jasmani dan Pembina atau pelatih olahraga tentang pentingnya kebugaran jasmani pada cabang olahraga futsal, khususnya mengenai hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar bermain futsal.
2. secara praktis dapat memberikan sumbangan 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 performa teknik dasar bermain futsal dengan cara

meningkatkan kebugaran jasmani para atlet.

E. Pembatasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Agar ruang lingkup masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah performa teknik dasar bermain futsal.
3. Penampilan pemain dalam bermain futsal hanya dibatasi pada teknik *passing-stopping, dribbling dan shooting*.
4. teknik dasar yang dimaksud adalah teknik *passing-stopping, dribbling, dan shooting* dalam permainan futsal.
5. Futsal menurut Tenang (2008:17) adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

F. Anggapan Dasar Penelitian

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima orang. Tujuan permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan tidak menyimpang dari peraturan permainan yang berlaku, permainan futsal dimainkan dalam lapangan yang

berukuran lebih kecil yang berukuran panjang lapangan 25-42 dan lebar lapangan 15-25 meter, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak Cuma itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu berhadapan dengan lawan, sehingga pemain futsal harus bergerak untuk mencari posisi. Pergerakan tanpa bola juga harus terus-menerus dilakukan, sehingga kondisi fisik pemain futsal harus prima.

Tingkat pencapaian prestasi olahraga futsal dapat diperoleh dengan latihan yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan berkesinambungan sehingga dapat menghasilkan kualitas bermain yang baik. Untuk mencapai prestasi maksimal di tengah ketatnya persaingan dalam olahraga futsal tidaklah mudah, prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang sangat berhubungan dengan kebugaran jasmani. Dengan kata lain, suatu pekerjaan atau aktivitas latihan dapat dilakukan dengan mudah jika kondisi tubuh dalam tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dalam hal ini, apabila pemain atau atlet futsal yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, maka pemain tersebut dapat meningkatkan kualitas penampilannya dalam bermain futsal.

Setiap orang memiliki kebugaran jasmani namun tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap orang tidaklah sama, hal itu tergantung dari aktivitas yang dilakukannya. Dengan demikian, kebugaran jasmani yang dimiliki setiap orang itu relatif. Giriwijoyo (1992: 18) menjelaskan bahwa: "Kebugaran jasmani bersifat relatif artinya kebugaran jasmani itu tergantung dari kuat atau tidaknya seseorang

melakukan aktivitas fisik.” Lebih Giriwijoyo (1992: 18) mengemukakan beberapa pendapatnya sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang memiliki derajat sehat yang rendah.
2. Peningkatan derajat kebugaran jasmani berarti peningkatan derajat sehat, baik yang tinggi maupun yang derajatnya rendah.
3. Kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat berarti derajat sehat dinamis yang lebih tinggi, dan sebaliknya.
4. Derajat sehat dinamis yang lebih tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat. Dengan demikian orang yang sehat dinamis adalah juga sehat statis tetapi belum tentu sebaliknya.

Dari pendapat Giriwijoyo, maka jelas bahwa terdapat tingkatan yang sangat mencolok, yaitu antara seseorang yang derajat kebugaran jasmaninya tinggi dengan seseorang yang derajat kebugarannya rendah. Tinggi rendahnya derajat kebugaran jasmani seseorang bukan hanya dipengaruhi oleh kapasitas latihan berbanding terbalik saja, melainkan juga dari tujuan seseorang memelihara kebugaran jasmani tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka tingkat kebugaran jasmani mempunyai peranan yang penting dalam pencapaian prestasi seseorang dalam bermain futsal. Penampilan pemain futsal akan tercapai bila didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena tingkat kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan performa teknik dasar dalam bermain futsal. Dengan demikian, diduga bahwa

terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar pemain futsal dalam permainan futsal di SMP Negeri 42 Kota Bandung. Meskipun demikian, betapa kuat dugaan tersebut belumlah dapat dipastikan sebelum ada bukti nyata.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara. Berdasarkan anggapan dasar diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar bermain futsal dalam permainan futsal.

