

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Dikatakan berhasil atau tidaknya suatu bangsa terletak pada seberapa besar kualitas pendidikannya. Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan wajib yang dilaksanakan di sekolah baik dari taman kanak-kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, maupun Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini dilaksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya meningkatkan potensi fisik dan sportifitas.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, *fuetbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan). Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan dengan ukuran panjang lapangan 25-42 meter dan lebar lapangan 15-25 meter yang dimainkan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang Sutarmin(2015:3).

Seperti dikemukakan Sutarmin(2015:3). bahwa: “Futsal adalah permainan sepakbola dalam lapangan biasanya dilakukan di dalam ruangan dan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Futsal berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua".

Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras

Futsal juga melatih pemain untuk mempelajari bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik-teknik dasar inilah permainan futsal dan sepak bola dibentuk. Upaya meningkatkan keterampilan bermain futsal, siswa harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula

(siswa sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Melakukan rangkaian teknik futsal seperti shooting, passing, chipping, control, dan dribbling yang baik bagi anak sekolah itu bukan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali melakukan kesalahan karena itu harus ada pembinaan. Mengenai masalah pembinaan olahraga tidak akan pernah terlepas dari unsur-unsur pendukung seperti pengorganisasian, pengadaan alat dan fasilitas, sarana dan prasarana penunjang, pendanaan, serta faktor lain yang mendukung perkembangan dibidang olahraga pada umumnya seperti pentingnya kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam dunia olahraga sebagai usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar selain itu faktor asupan gizi juga sangat mempengaruhi. Untuk itu menghadapi suatu kejuaraan pembina dan pelatih mempersiapkan program latihan fisik taktik dan mental atletnya agar dapat memberikan hasil maksimal.

Hal tersebut di atas menyatakan bahwa pentingnya peranan kondisi fisik dalam olahraga dan tanggung jawab guru sebagai pendidik dalam era globalisasi yang semakin maju. Oleh karena itu untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab tersebut, di sekolah-sekolah diadakan ekstrakurikuler selain untuk mencapai prestasi non akademik juga upaya untuk lebih meningkatkan potensi fisik dan membentuk karakter siswa.

SMP Negeri 2 Sumenep merupakan sekolah yang mempunyai visi dan misi Cerdas Akademik dan Non – Akademik yang terletak di jl. Payudan Barat, Desa Pabian, Kabupaten Sumenep. SMP Negeri 2 Sumenep selalu

mengikuti pertandingan Futsal yang di selenggarakan tingkat Kabupaten. Dalam keterampilan anak yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sudah dibilang baik karena terlihat dari cara pemanasan mereka, akan tetapi pada saat di beri waktu untuk bermain mereka sudah terlalu letih, berarti pada daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masih kurang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, serta belum adanya penelitian serupa yang dilakukan di Sekolah tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep.

B. Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan. Maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:
 - a. Belum diketahui seberapa besar potensi fisik VO_2 max pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep .
 - b. Belum diketahui seberapa besar potensi fisik kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep.
 - c. Belum diketahui seberapa besar potensi fisik Kecepatan, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep
 - d. Belum diketahui seberapa besar potensi fisik daya ledak otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman mengenai penelitian ini dan lebih memperjelas serta mempertajam permasalahan sehingga penelitian juga terarah, maka peneliti membatasi diantaranya :

1. Penelitian ini hanya akan menganalisis besarnya $VO_2 Max$, Kelincahan, Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 2 Sumenep

D. Rumusan Masalah

Dari pembahasan yang dikemukakan diatas dapat ditarik rumusan masalah yang menjadi fokus analisis dalam penelitian ini, rumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana keadaan fisik $VO_2 Max$, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep ?
2. Bagaimana keadaan fisik Kelincahan, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep ?
3. Bagaimana keadaan fisik Kecepatan, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep ?
4. Bagaimana keadaan fisik Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep ?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat $VO_2 Max$ pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep.
2. Untuk mengetahui tingkat Kelincahan pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep.
3. Untuk mengetahui Kecepatan pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep.
4. Untuk mengetahui tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep.

F. Manfaat Peneliti

1. Manfaat Akademis

Manfaat akademis yang diharapkan adalah hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi upaya pengembangan ilmu keolahragaan, dan berguna juga untuk menjadi referensi bagi para guru olahraga.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memperluas wawasan dan sekaligus memperoleh pengetahuan mengenai ilmu keolahragaan.

G. Defenisi Oprasional

1. Definisi Operasional

Agar memperoleh kesamaan pengertian tentang permasalahan yang diajukan, maka penulis memberikan definisi dalam penelitian ini yaitu:

a. $V_{O_2} Max$

Kemampuan paru-paru seseorang untuk menampung, menggunakan dan mengedarkan oksigen sebanyak-banyaknya. Artinya volume maksimal O_2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume O_2 max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan.

b. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara efektif, cepat dan tepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga). Artinya mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru.

Tes yang digunakan untuk mengetahui kelincahan adalah *shuttle run*/lari bolak-balik.

c. Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti

nomer-nomer lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olahraga permainan.

“Kecepatan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”(AlbertusFenanlampir,2014:127)

d. Daya ledak otot tungkai/ *power*

Power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatannya. Peneliti menggunakan tes lompat tanpa awalan untuk mengetahui kekuatan otot tungkai.

kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, yang memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Menurut Pyke & Watson, 1978) dalam buku Albertus Fenan lampir (2014:140).”*power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif, *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibaykan waktu yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.