

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang untuk mempertahankan kebugaran tubuhnya. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh dan dilakukan setiap hari guna menjaga kondisi tubuh tetap baik. Olahraga memiliki tujuan masing-masing seperti bagi pemain untuk meraih prestasi dan untuk orang biasa sebagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjagaimunitas tubuh dan mendapatkan kesenangan (Adi & Pungki Indarto, 2013).

Futsal adalah permainan yang menggunakan bola sebagai sarana utama yang biasa dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil. Seorang pemain harus berlatih secara teratur untuk dapat bermain futsal dengan baik (Hawindri, 2016). Tujuan dari permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Di era sekarang ini, futsal merupakan permainan yang sangat populer mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa.

Awal mula futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998-1999 dan masyarakat mulai mengenal dengan baik pada tahun 2000-an. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan pesat diikuti lahirnya banyak sekolah-sekolah futsal di Indonesia (Risyanto, Taufik, and Putri 2020). Futsal merupakan olahraga yang memasyarakat di Indonesia, futsal memiliki induk organisasi yaitu Federasi Futsal Indonesia (FFI) adalah sebuah organisasi olahraga yang menaungi aktivitas futsal di Indonesia. Organisasi ini berada dalam naungan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Organisasi ini merupakan pembaruan dari Badan Futsal Nasional yang dibubarkan PSSI pada tahun 2014, kemudian berganti nama menjadi Asosiasi Futsal Indonesia yang dibentuk pada tahun 22 Juni 2014 (Babang and Margiani 2021).

Pada saat pertandingan, salah satu untuk mencapai prestasi yang diinginkan tentunya pemain harus memiliki performa yang baik. Pada saat pertandingan pemain futsal diharuskan mempunyai fisik yang kuat agar saat menjalankan pertandingan dapat dilakukan dengan baik dan maksimal (Amin and Ashadi

2021). Pemain yang sudah terlatih tentunya juga harus melakukan pemulihan atau istirahat dengan tujuan untuk mengurangi resiko cedera atau kejadian yang tidak diinginkan pada saat pertandingan (Muis and Bawono 2022). Gangguan yang terjadi pada saat pemulihan dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur serta konsentrasi yang tidak maksimal sehingga berpengaruh terhadap performa pertandingan. Kebutuhan tidur setiap orang yang baik sangat penting dan akan memberikan dampak positif terhadap seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Muis and Bawono 2022).

Kualitas tidur yang baik yaitu dimana kita bisa tidur dengan nyenyak dan tanpa ada gangguan yang terjadi, sehingga rasa lelah yang ada pada tubuh kita bisa hilang dan tubuh merasa lebih segar. Pada umumnya, kualitas tidur di siang hari dan di malam hari berbeda. Siang hari merupakan waktu dimana kita memiliki aktivitas fisik yang cukup banyak, sehingga tidak memungkinkan untuk tidur dengan jangka waktu yang normal. Berbeda dengan malam hari, dimana aktivitas fisik mulai berkurang sehingga memungkinkan kita untuk tidur dengan jangka waktu yang baik.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah peneliti belum mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta. Selain itu masih jarang nya penelitian terkait kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pemain futsal. Menurut informasi yang diperoleh peneliti, ada beberapa pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta yang masih belum bisa menjaga kualitas tidurnya sehingga, untuk mengetahui kualitas tidur pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta, maka diperlukan pembahasan terkait kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pemain. Maka dari itu, peneliti ingin berfokus terhadap “Hubungan kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta.”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka perumusan masalah dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas tidur pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta?
2. Bagaimana karakteristik kualitas tidur yang baik pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta?

3. Bagaimana motivasi berprestasi pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui kualitas tidur pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta.
2. Untuk mengetahui karakteristik kualitas tidur yang baik pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta.
3. Untuk mengetahui motivasi berprestasi pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan manfaat kepada pihak yang terkait dalam dunia olahraga dan pihak-pihak yang membaca hasil penelitian sehingga mereka mengetahui bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap motivasi berprestasi.

2. Secara Praktis

- 1) Bagi Pelatih

Mengetahui bahwasannya kualitas tidur berpengaruh terhadap motivasi berprestasi dan menjadi pedoman pelatih untuk mengatur jadwal latihan dan jadwal istirahat pemain.

- 2) Bagi Pemain

Menjadi acuan para pemain untuk menentukan jam tidur yang baik sehingga mereka akan mendapatkan kualitas tidur yang baik pula.