

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga, setiap orang yang menekuni suatu cabang olahraga biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik, karena tanpa hal itu seseorang atau atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya. Bagi seseorang atlet yang menjadikan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi, maka memiliki kondisi fisik yang baik adalah mutlak harus dimiliki, tidak terkecuali dalam cabang olahraga futsal khususnya. Para atlet harus melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan kontinyu seorang atlet tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk menerima dan melakukan latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis karena ditunjukkan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Yang dimaksud dengan kata tingkat disini ialah mutu atau taraf kondisi fisik pada atlet tersebut. Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-

komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat di pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharanya. Artinya, bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik menurut Harsono (2018 : 11) meliputi “ Kekuatan (*Strenght*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (Fleksibilitas), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), Kinesthetic Sense ”. Dikarenakan sangat pentingnya kondisi fisik dalam semua cabang olahraga termasuk futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang profil kondisi fisik atlet. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atau (KBBI,2019) profil adalah grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.

Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan dari permainan ini sama dengan permainan sepakbola yaitu memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang. Istilah futsal pada dasarnya berasal dari spanyol dan portugis. Sepak bola (football) dikenal sebagai *futbol*. Dalam istilah yang sama, kemudian dinamain futsal. *Sal* disini memiliki arti ruangan yang diambil dari bahasa France (*salon*) atau Spanyol (*sala*). (Narti,2009:1)

Permainan futsal, bukan hanya sekedar melakukan kegiatan olahraga dan penyegaran disaat kita penat melakukan aktivitas sehari–hari, tetapi juga memiliki peranan penting bagi perkembangan bakat pemain sepak bola. Contohnya, bagi pesepak bola dari brasil yaitu ronaldinho dan ricardo kaka di

masa kecilnya mereka hanya bermain bola futsal.(Narti,2009:3) Berkat bermain futsal mereka bisa memiliki kelincahan, kecepatan, dan kemampuan dalam mengolah bola. Selain itu, untuk dapat menyeimbangkan kemampuan dalam mengolah bola atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

Menurut Justinus Lhaksana (2011 : 18) Dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah (1). Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), dan Kekuatan (*strenght*). Proses latihan kondisi fisik atau *physical conditioning* dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang ulang dilakukan, yang dikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lincah, kuat, lebih terampil dan sendirinya lebih efektif. Para ahli olahraga berpendapat bahwa atlet yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensif selama 6–10 minggu akan memiliki kekuatan, daya tahan, dan stamina yang lebih baik selama musim–musim latihan berikutnya. Pada intinya kondisi fisik diperlukan dalam permainan futsal.

Pada faktanya saat saya observe pada pertandingan Futsal Putri Universitas Siliwangi pada kejuaraan PSUI Nasional Championship yang diselenggarakan di Universitas Indonesia Jakarta, futsal putri Universitas Siliwangi mendaptkan juara ke tiga setelah mengalahkan futsal putri Universitas Tirtayasa di semifinal dengan skor 2-0. Lapangan futsal yang mempunyai panjang 38–42 m dan di mainkan oleh lima orang dalam satu

regu jadi cabang olahraga ini lebih menuntut kita untuk bergerak. Faktor kondisi fisik inilah yang mempengaruhi pada saat bertanding, apabila kondisi fisik pemain tidak memadai maka strategi yang direncanakan oleh pelatih pun tidak akan berjalan lancar. Dikarenakan pentingnya fisik pada cabang olahraga futsal di Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Putri, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang profil kondisi fisik atlet. Berdasarkan masalah yang dihadapi, penulisan penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu tingkat kondisi fisik UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi. Dari uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Profil tingkat kondisi fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Putri Universitas Siliwangi*”

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan penjelasan yang terdapat pada latar belakang maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimanakah tingkat kondisi fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Putri Universitas Siliwangi?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari adanya kesalahan pemahaman terhadap pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah tersebut, yaitu :

1) Profil

Profil adalah grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal – hal khusus (KBBI, 2019)

2) Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen–komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. (Mochamad Sajoto, 1995 : 8-9)

3) Unit Kegiatan Mahasiswa

Unit kegiatan mahasiswa adalah wadah aktivitas kemahasiswaan luar kelas untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu.

4) Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang dengan tujuan dari permainan ini sama dengan permainan sepakbola yaitu memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang (Narti,2009:1)

D. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini secara umum untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Putri Universitas Siliwangi.

E. Kegunaan Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian.

Adapun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih

- a. Sebagai informasi untuk perkembangan komponen fisik dasar yang dimiliki atletnya

- b. Memberikan tambahan cakrawala berpikir kepada para pelatih untuk lebih kreatif dan variatif dalam menyusun bentuk latihan fisik.
 - c. Dapat digunakan sebagai data agar pelatih dapat mengetahui tingkat kondisi fisik atletnya, baik yang sudah mencukupi maupun yang masih kurang.
2. Secara praktik
- a. Bagi pelatih dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan prestasi futsal yang lebih tinggi.
 - b. Memberi masukan bagi para pembina olahraga dan pelatih agar dalam memberi pembinaan atau latihan lebih memilih landasan yang ilmiah
3. Bagi atlet
- a. Mendapatkan catatan atau informasi untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya.
 - b. Supaya atlet memperbaiki dan mempertahankan profil fisik yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan teori kebugaran jasmani bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga profil komponen fisik mempunyai peranan yang sangat penting.