

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Manusia merupakan makhluk yang dinamis yang bisa berubah ubah termasuk dalam perihal kesehatan, kesehatan manusia dapat naik turun tergantung bagaimana seseorang itu menjaga pola kesehatan mereka, baik dari faktor pendukung seperti pola makan, pola tidur, maupun olahraganya, salah satu yang mendorong manusia agar tetap terjaga dari kesehatannya adalah dengan melakukan olahraga rutin, dimasa sekarang olahraga merupakan menjadi kebutuhan manusia dalam menjaga kesehatan, selain untuk menjaga kesehatan agar menaikkan imun tubuh olahraga juga berfungsi sebagai rekreasi atau penyaluran minat dan bakat manusia dalam berkehidupan, banyak sekali jenis olahraga yang terdapat di dunia, baik itu olahraga ruangan maupun olahraga luar ruangan, pada masa sekarang berolahraga sangat mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja, salah satu olahraga yang dapat dilakukan dimana saja adalah workout, selain olahraga workout ada olahraga futsal yang mudah dilakukan, karena sarana prasana nya sudah mulai mudah ditemukan di dunia ini, olahraga futsal menjadi salah satu pilihan sebagai upaya penyaluran minat bakat, rekreasi, atau sekedar menjaga kesehatan melalui olahraga futsal, futsal menjadi daya tarik tersendiri bagi orang orang yang menggelutinya, olahraga sejenis sepakbola ini dilakukan didalam ruangan dengan ukuran lapang yang relatif lebih kecil daripada ukuran sepak bola, namun peraturan dan cara permainannya hampir sama dengan sepak bola, tidak hanya dilakukan untuk rekreasi saja futsal juga sudah lama sekali menjadi olahraga prestasi, hampir di setiap negara di seluruh dunia mempunyai Liga Futsal sendiri, sehingga olahraga futsal sudah dijadikan profesi tersendiri karena mempunyai penghasilan yang menjanjikan, oleh karena itu pada saat ini saya sebagai peneliti tertarik untuk meneliti salah satu klub Liga Profesional Futsal Indonesia yaitu DB Asia Jabar,

Futsal merupakan olahraga seperti sepak bola yang dimainkan menggunakan kaki, dimana tujuan utamanya adalah mencetak skor sebanyak banyaknya, perbedaan futsal dengan sepak bola adalah, futsal dimainkan didalam

ruangan dengan jumlah pemain 5 lawan 5 dengan salah satu kiper di setiap tim, selain itu ukuran lapang futsal juga lebih kecil daripada sepak bola, turunan dari sepak bola, Futsal adalah singkatan dari (*futbol*) sepak bola dan (*sala*) ruangan, futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola asal uruguay bernama Juan Carlos Cerini pada tahun 1930, merupakan salah satu cabang olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan, Permainan Futsal semakin mengemuka setelah FIFA memberikan pengakuan resmi pada tahun 1989, karena futsal merupakan turunan atau pengembangan dari sepak bola jadi ada aturan khusus yang sedikit berbeda dengan sepak bola, dari mulai ukuranya, ukuran lapang futsal untuk setandar internasional berukuran 38 -42 meter (panjang) dan 18-25 meter (lebar), untuk standar nasional berukuran 25 - 42 meter dan 15 -25 meter (lebar), futsal dimainkan oleh 5 lawan 5 termasuk kiper, menggunakan pergantian melayang seperti basket, aturan futsal sedikit lebih ketat dari pada sepak bola, dimana setiap tim yang bertanding apabila melakukan pelanggaran sebanyak 6 kali dalam satu babak maka akan dikenai hukuman tendangan pinalti titik kedua, aturan ini dibuat untuk menjaga sportifitas diantara tim yang berlaga karena menggunakan lapangan kecil sehingga riskan sekali terjadi kontak fisik antara satu pemain dengan pemain lainnya, induk organisasi futsal tertinggi di dunia adalah FIFA sama dengan sepak bola, di Indonesia pun futsal menginduk kepada PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) Namun tetap ada badan khusus yang mengatur langsung organisasi futsal ini dibawah PSSI yaitu FFI (Federasi Futsal Indonesia).

Karena futsal dimainkan di lapang yang berukuran kecil sehingga perlu keahlian khusus dalam memainkan bola, permainan yang cepat dan determinasi yang tinggi merupakan ciri dari permainan futsal, sering terjadi jual beli serangan didalam permainan futsal, selain itu futsal juga identik dengan permainan dari kaki ke kaki lebih banyak operan didalam tim sehingga kolektifitas permainan sangat dibutuhkan didalam permainan futsal itu sendiri, karena bentuk lapangan nya yang kecil dibutuhkan tingkat keputusan yang cepat juga agar bola tidak mudah direbut lawan, menurut Lhaksana Justinus (2012) “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapang yang relatif kecil

hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan”. (hlm. 7)

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan futsal merupakan olahraga beregu 5 lawan 5 dimana tujuan utamanya adalah mencetak skor sebanyak banyaknya untuk menjadi pemenang, ciri khas futsal juga yaitu permainan yang cepat mengandalkan kolektifitas permainan berupa operan dari kaki ke kaki. Oleh karena itu didalam permainan futsal membutuhkan tingkat kondisi fisik yang prima agar bisa bermain terus menerus secara konsisten dalam tempo permainan yang tinggi, disini kita akan melihat analisis tingkat kondisi fisik pada pemain futsal, futsal merupakan olahraga yang banyak sekali faktor pendukung nya untuk menguasai olahraga tersebut, yang pertama seorang pemain futsal harus menguasai teknik dasar yang baik karena hal ini merupakan modal utama pemain dalam mengolah bola pada saat permainan berlangsung, semakin kuat teknik dasar yang dimiliki oleh seorang pemain semakin mudah juga orang itu untuk memainkan bola, ada beberapa teknik dasar dalam bermain futsal antara lain

Lhaksana Justinus (2012), diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar

futsal :

- 1) Teknik dasar mengumpan (*passing*)
- 2) Teknik dasar menahan bola (*control* )
- 3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping* )
- 4) Teknik dasar menggiring (*dribbling* )
- 5) Teknik dasar menembak bola (*shooting* ) (hal. 29).

Diatas merupakan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal, dalam permainan futsal tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik saja ada beberapa hal yang dapat membantu seorang pemain futsal agar bisa menjadi lebih siap dan baik, diantaranya kesiapan mental, pemahaman taktik, dan mempunyai kondisi fisik yang prima, kondisi fisik yang baik bisa didapatkan dengan latihan yang terprogram dan dilakukan secara sistematis dan secara terus menerus, Didalam permainan futsal seorang pemain harus memiliki kondisi yang prima guna menunjang performa dilapang agar terus konsisten saat pertandingan

berlangsung, kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dengan kemampuan bertingkat, hal ini dapat dilakukan dengan cara latihan yang konsisten dan terprogram, menurut Harsono (2018) “program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik” (hlm, 3) banyak sekali unsur kondisi fisik yang dapat menunjang permainan futsal tapi ada kondisi fisik utama dalam permainan futsal yang harus dikuasai lebih utama, menurut Bompa Yang dikutip Jhustinus Lhaksana (2012) “ada tiga Komponen pelatihan yang paling utama atau bisa disebut *A Golden Triangle* “ *endurance, speed, strength* *endurance*, gabungan *endurance* dan *speed* menjadi *speed endurance* (stamina), gabungan dari *endurance* dan *strength* menjadi *strength endurance* (daya tahan otot), gabungan dari *speed* dan *strength* menjadi *power* (daya ledak otot). Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat dibutuhkan tubuh dalam menjalani aktifitas fisik yang berat.

Futsal di Indonesia tidak hanya sebagai penyaluran hobby saja tapi sudah dijadikan pekerjaan karena di Indonesia futsal sudah ada liga utamanya sehingga sangat menjanjikan untuk dijadikan sebagai profesi yang biasa disebut pemain profesional. Untuk menjadi pemain profesional tidak mudah, perlu bakat dan latihan yang konsisten agar menjadi pemain profesional

DB Asia Jabar merupakan sebuah tim baru di kancah *Pro Futsal League* melalui jalur akuisisi tim Jack Kato berau Indonesia, Untuk membentuk tim yang kuat dalam mengaruhi *Pro Futsal League*, perlu banyak sekali faktor pendorong didalamnya, baik itu dari segi manajemen klub, pelatih, ataupun pemain secara langsung, untuk membentuk tim yang kuat pondasi awalnya adalah dengan diisi oleh pemain-pemain yang hebat dan berpengalaman sehingga akan berpengaruh langsung terhadap kekuatan tim, salah satu yang penting dalam klub dan pemain futsal adalah kondisi fisik atletnya itu sendiri, semakin prima kondisi fisik atlet maka berpeluang besar juga atlet itu untuk bermain secara maksimal saat dilapangan, Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan kondisi fisik atlet

futsal DB Asia jabar merupakan faktor penting dalam mengaruhi Pro Futsal League, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik atlet Futsal Klub DB Asia Jabar, agar dapat menjadi acuan dalam penyusunan program latihan.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut : “Bagaimana Klasifikasi Kondisi Fisik Anggota Atlet Futsal Klub DB Asia jabar

### **.1. Definisi Operasional**

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah – istilah tersebut sebagai berikut:

1. Analisis merupakan usaha untuk mendapatkan suatu informasi atau menggambarkan pola pola secara konsisten dalam data sehingga analisis dapat dipelajari dan diterjemahkan dan memiliki arti, menurut Ali (1995) “ sebuah penyidikan terhadap peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman dari keseluruhan” (hlm, 216) dalam Penelitian (Yunantha, 2010), yang dimaksud analisis dalam penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik anggota Atlet Futsal Klub DB Asia jabar
2. Tingkat menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah susunan yang berlapis atau berlinggek – lenggek seperti lenggek rumah, tumpuan pada tangga, tinggi rendah nya martabat ( kedudukan, jabatan kemajuan, peradaban, pangkat, derajat dan sebagainya). Tingkat Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik anggota Atlet Futsal Klub DB Asia jabar .
3. Futsal Menurut Lhaksana Justinus (2012) “futsal adalah olahraga beregu, Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting gol yang tercetak “(hlm. 7-8). Yang dimaksud futsal dalam penelitian ini adalah kondisi Atlet Futsal Klub DB Asia jabar.

## **.2. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan penjelasan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui klasifikasi Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub DB Asia jabar

## **.3. Kegunaan Penelitian**

Secara teoritis dapat memperkaya khasanah ilmu olahraga khususnya futsal serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

Secara praktis, dapat memberi masukan pada Pelatih Futsal tentang Kondisi Fisik Atlet Futsal DB Asia Jabar , sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.