

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Peranan olahraga dalam hal ini memiliki andil yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat dan bugar. Jadi olahraga adalah suatu gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh manusia sehingga manusia menjadi sehat jasmani dan rohani. Banyak cabang olahraga yang dapat dijadikan aktivitas olahraga diantaranya, futsal, bulutangkis, voli, basket, tenis meja, tenis lapang, senam, renang, dan lain sebagainya.

Dalam dunia olahraga, setiap orang yang menekuni suatu cabang olahraga biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik, karena tanpa hal itu seseorang atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya. Bagi seorang pemain 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 pemain harus melakukan latihan-latihan yang telah di programkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan kontinyu seorang pemain tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Pemain 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 merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki seorang atlet agar bisa mengikuti latihan yang baik dan pertandingan yang maksimal. Kondisi fisik bagi seorang atlet akan terlihat ketika seorang atlet yang bersangkutan mengikuti pertandingan. Seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik maka memiliki peluang untuk tidak terkena cedera apabila atlet tersebut melakukan kerja fisik yang sangat berat pada saat pertandingan berlangsung. Selain itu, adanya kondisi fisik dalam diri atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lawannya dalam suatu pertandingan. Dengan demikian, kondisi fisik mempengaruhi penampilan atlet dalam suatu pertandingan, baik pada aspek kinerjanya maupun pada aspek kepercayaan dirinya. Kondisi fisik ini dapat dijadikan alat agar atlet bisa mendapatkan prestasi yang baik, bahwa kondisi fisik sangat penting dimiliki oleh seorang atlet. Terutama kondisi fisik dalam mendukung motivasi dalam latihan dan pertandingan. Secara logika, apabila seorang atlet sakit sulit untuk berkontribusi dalam latihan dan pertandingan. Motivasi latihan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet.

Apabila atlet mengalami kelelahan, maka akan mempengaruhi motivasi belajar atlet sehingga atlet tidak akan dapat latihan dengan baik mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana atlet memiliki kondisi fisik yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi mengatasi beban latihan yang terus meningkat seiring dengan terus menerus bertambahnya usia atlet. Jadi kondisi fisik merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seorang atlet agar dapat menjalankan latihan yang baik dan pertandingan yang maksimal, tanpa mengalami gangguan kesehatan atau cedera dan kelelahan yang berlebihan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kondisi fisik tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat.

Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan mendasar dalam proses latihan sebelum pengembangan teknik, taktik, serta mental. Komponen kondisi fisik menjadi penunjang dalam pencapaian suatu gerakan khususnya kebugaran dalam permainan Futsal. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari *Stamina*, Daya ledak otot (*Muscular power*), Daya tahan otot (*Muscular Endurance*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kekuatan (*Strenght*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*). Sedangkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas permainan Futsal adalah kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan, daya ledak otot, daya tahan, kekuatan. Jadi apabila kualitas komponen-komponen kondisi fisik tersebut baik maka dipastikan atlet akan memiliki dasar-dasar bermain futsal yang baik pula.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol, merupakan gabungan dari dua kata yaitu “futbol dan sala”. Futbol yang berarti sepakbola, dan sala yang berarti ruangan. Futsal merupakan sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal sangat diminati oleh berbagai kalangan di zaman ini. Banyak orang-orang memainkan olahraga ini untuk prestasi maupun rekreasi. Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, salah satu diantaranya adalah penjaga gawang. Ukuran lapangan futsal dan bolanya pun lebih kecil dibandingkan sepakbola lapangan rumput. Aturannya pun tidak sama dengan sepakbola. Aturan permainan futsal dengan sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar nilai Fair Play terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera berhubung lapangan permainan futsal (untuk pertandingan internasional) bukan terbuat dari rumput, tetapi dari kayu atau plastik/rubber, sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi para pemain. Karena ukuran lapangan yang lebih kecil, dan jumlah pemain lebih sedikit, permainan Futsal lebih dinamis karena gerakan yang cepat dan berbeda dengan sepakbola, maka dari itu jumlah gol yg diciptakan dalam permainan futsal, umumnya jauh lebih banyak. Disamping itu di futsal pemain juga di pelajari untuk bermain lebih akurat seperti passing, control, dribbling dan shooting. Disini tekhnik dasar permainan Futsal/Sepakbola di bentuk.

Futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola, Karena itu teknik permainan futsal sama dengan teknik dasar sepakbola. Banyak teknik dasar yang dilakukan dalam futsal juga dilakukan dalam sepakbola konvensional. teknik dasar futsal yaitu : mengumpan (passing), menahan bola (control), mengumpan lambung (chipping), menggiring bola (dribbling), dan menembak (shooting). Teknik dasar ini menjadi karakteristik cabang olahraga futsal. Apabila dari kelima aspek keterampilan teknik dasar futsal di atas telah dikuasai, maka pemain dapat bermain futsal secara baik. Dalam pencapaian prestasi maksimal, diperlukan beberapa faktor penunjang dalam olahraga futsal. Faktor-faktor tersebut ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang atlet futsal.

Oleh karena itu, untuk dapat bermain Futsal harus menguasai teknik-teknik dasar Futsal yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan Futsal yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Permainan Futsal membutuhkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan hal tersebut sejalan dengan beberapa unsur kebugaran jasmani yang diungkapkan oleh Nurhasan “antara lain : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan” (2007). Menurut Untoro (2002), permainan futsal memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kebugaran tubuh, yaitu kekuatan atau daya ledak otot, kecepatan dan kelincahan. (hlm. 4)

Prestasi yang tinggi ini didukung oleh kondisi fisik atlet yang prima, karena karakteristik olahraga futsal ini memiliki intensitas permainan yang tinggi, serangan mendadak dari lawan, gerakan berbagai arah, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan daya ledak otot (power), dan lompatan atau disebut dengan high impact sport. Gerakan-gerakan tersebut memberi beban berlebih pada ekstremitas bawah atau tubuh bagian bawah pemain yang berpotensi terhadap terjadinya cedera. Cedera yang paling sering terjadi pada olahraga Futsal terdapat pada ekstremitas bawah (panggul, paha, lutut, ankle, tumit dan punggung). Maka dari pada itu untuk mengatasi cedera pada olahraga futsal harus memiliki kondisi fisik atau kebugaran yang prima. Sehingga setelah melakukan latihan futsal, pemain futsal Bianco FC Tasikmalaya masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan

untuk mengisi waktu luangnya, atau sebaliknya setelah pemain futsal Bianco FC Tasikmalaya melakukan aktifitas pokoknya, pemain futsal Bianco FC Tasikmalaya harus memiliki kondisi fisik yang tersisa untuk melakukan latihan futsal. Namun hal yang terjadi seringkali tidak sesuai dengan yang diharapkan, kegiatan latihan yang diberikan terkadang menjadi kurang maksimal karena pemain futsal Bianco FC Tasikmalaya terlihat cepat lelah karena telah melakukan aktifitas yang lain.

Salah satu tim futsal Bianco FC Tasikmalaya yang ada di Kota Tasikmalaya adalah tim futsal yang salah satunya berada di Kota Tasikmalaya. Di dalam beberapa pertandingan belakangan, nama tim futsal Bianco FC Tasikmalaya selalu menjadi sorotan pecinta futsal Kota Tasikmalaya. Hal ini dikarenakan tim futsal Bianco FC Tasikmalaya sering mendapatkan Juara. Pada Pertandingan Juara 1 Soccer battle 2015, 2 Soccer battle 2015, Juara 4 seri B liga futsal Ciamis, Juara 2 Soccer battle 2017, Juara 1 futsal KS 2018, Juara 2 futsal KS 2018, Juara 2 Ramadhan Cup BKR 2020, Juara 3 Jarum super BKR 2021, Juara 2 Aulia futsal cup 2020, Juara 1 Ramadhan cup BKR 2021, Juara 3 Futsal Banjar Cup 2022 Open, Juara 2 Garut Open 2022.

Dari segi motivasi pemain Bianco FC Tasikmalaya, motivasi untuk meraih Prestasi dan berlatih dan menampilkan performa bertanding yang baik sangatlah tinggi dikarenakan mereka ingin memenangkan kejuaraan dalam pertandingan, hanya saja itu belum terealisasi. Sementara itu faktor internal terkait dengan kondisi pemain yang mencakup aspek fisik dan psikis dari pemain. Dari sekian banyak faktor fisik yang mempengaruhi keterampilan pemain dalam menguasai teknik dasar futsal, salah satunya adalah kondisi fisik para pemain. Hal ini sesuai dengan jurnal profil kondisi fisik pemain futsal nias KBB (Supriady, 2021) yang mengemukakan bahwa tuntutan fisik dari permainan futsal dapat menjadi sangat tinggi. Futsal pada umumnya membutuhkan latihan dengan intensitas tinggi yang mengandalkan kemampuan aerobik dan anaerobik. Kebugaran aerobik dan anaerobik para pemain harus diperiksa dan dikembangkan secara berkala karena merupakan faktor yang dapat menunjang keberhasilan performa dalam permainan futsal. Menurut Tresnowati et al., (2016) pentingnya kondisi fisik atlet hendaknya bisa segera disadari oleh para pelatih maupun oleh atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya bisa mengontrol kondisi fisik atletnya, yang nantinya akan

mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi ataupun penampilan atlet saat berlatih maupun bertanding di kompetisi.

Untuk sarana dan prasarana Bianco FC Tasikmalaya yaitu bola futsal sebanyak 7 bola, cones, dan rompi latihan berjumlah 2 set, lapangan futsal yang suka dipakai latihan di KS Futsal, Aulia Futsal Tasikmalaya. Ada 12 atlet yang mengikuti atlet Bianco FC Tasikmalaya ini dan belum diketahui kondisi fisik yang mereka miliki. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Waktu yang digunakan untuk latihan Futsal Bianco FC Tasikmalaya 1 minggu yaitu 4 kali, pada hari Selasa pukul 16.00 - 18.00 WIB, hari Jum'at pukul 14.00-15.30, hari Sabtu pukul 18.00-20.00 dan latihan tambahan pada hari Minggu pukul 09.00 - 12.00 WIB.

Hasil observasi yang saya dapatkan di lapangan saat latihan adalah pelatih pemain futsal Bianco FC Tasikmalaya belum memiliki data kondisi fisik para pemain atau atletnya tersebut, tingkat kekuatan otot kaki terhadap menembak bola kearah gawang, tingkat kecepatan dan kelincihan terhadap keterampilan mengiring bola, masih belum memilikinya data, dan belum diketahui tingkat kondisi fisik pada pemain futsal Bianco FC Tasikmalaya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet Futsal Bianco FC Tasikmalaya, sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang agar memperoleh prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Kondisi Fisik Pada Anggota Bianco Futsal Club Tasikmalaya. Selain itu, atlet Futsal Bianco FC Tasikmalaya belum memiliki catatan Kondisi Fisik setiap atletnya, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Anggota Bianco Futsal Club Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pada Anggota Bianco Futsal Club Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Anggota Bianco Futsal Club Tasikmalaya.” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

- 1.3.1 Analisis menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya). Berdasarkan definisi tersebut yang dimaksud dengan analisis dalam penelitian ini adalah kegiatan untuk mengetahui kondisi fisik pemain Futsal Bianco FC Tasikmalaya.
- 1.3.2 Tingkat menurut KBBI adalah susunan yang berlapis lapis atau berlinggkek-lenggkek seperti lenggkek rumah, tumpuan pada tangga (jenjang). Tinggi rendahnya martabat (kedudukan, jabatan, kemajuan peradaban, pangkat, derajat dan sebagainya). Tingkat yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat kondisi fisik pada pemain Futsal Bianco FC Tasikmalaya.
- 1.3.3 Kondisi fisik merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh.
- 1.3.4 Menurut Mahaendro (2004) “futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola, tetapi hanya lima pemain di mana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola lawan dan mempertahankan gawang kemasukkan bola” (hlm. 92)

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pada Anggota Bianco Futsal Club Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan penelitian

Kegunaan dari penelitian ini yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti ataupun orang lain dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai propil kebugaran jasmani.
- 1.5.2 Memberikan pengetahuan terhadap pelatih untuk tolak ukur dalam membuat program latihan fisik yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam proses latihan.
- 1.5.3 Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis, guru olahraga, pelatih, atau orang lain untuk memperkaya khazanah ilmu keolahragaan berikutnya.