

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam – macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, fisik maupun mental.

Saat ini olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah futsal. Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari and Adi 2019). Olahraga futsal yaitu salah satu olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau *indoor*. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam futsal terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Komponen – komponen tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi atlet futsal.

Futsal merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan. (Lhaksana: 2011, hlm. 7). Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsurunsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan,

keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan. (Dionisius & Putu, 2017). Permainan futsal adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan.

Seorang pemain futsal harus mampu memahami dan menguasai teknik – Teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dasar permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain futsal. Kemampuan dasar ini harus dilatih dan diasah oleh pemain untuk menemukan pola permainannya sendiri dan skill individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna. Menurut (Justinus Lhaksana, 2011). Teknik dasar futsal diantaranya meliputi passing dengan membutuhkan kekuatan (*power*) dan akurasi, *dribbling* membutuhkan kelincahan (*agility*), *shooting* membutuhkan kekuatan (*power*) dan akurasi yang sangat baik untuk menciptakan gol ke gawang lawan, control atau menahan bola membutuhkan teknik yang bagus dengan latihan rutin, chipping membutuhkan kekuatan (*power*) agar bola bisa melewati lawan dengan cara bola di lambungkan. Komponen fisik yang perlu menjadi perhatian dalam olahraga futsal adalah *strength*, *speed* dan *endurance*, karena faktor tersebut sangat mendukung dalam pencapaian prestasi dalam futsal tanpa mengenyampingkan komponen fisik yang lainnya. Menurut Bompa seorang ahli kepelatihan, menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang paling utama atau biasa disebut “*A Golden Triangle*” yakni *strength*, *speed*, dan *endurance*. Ketiga komponen utama ini akan membentuk aspek *speed endurance*, *strength endurance*, dan *power*.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yudiana et al., 2012). Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus,

seperti pada cabang olahraga futsal. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam futsal antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

SMK Negeri 2 Garut merupakan salah satu sekolah di Garut.

Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Garut juga pernah mengikuti even besar di Garut yaitu pertandingan antar SMA/SMK se kabupaten Garut namun sayang sekali harus berhenti di 8 besar oleh SMA Negeri 15 Garut dengan skor akhir 2-3 dimenangkan oleh SMA Negeri 15 Garut. Untuk event selanjutnya pelatih SMK Negeri 2 Garut akan membuat program Latihan untuk mencapai target di Liga Pelajar Garut, untuk program nya di bagi menjadi 3 diantaranya yaitu, yang pertama TPU (Tahap Perencanaan Umum), yang kedua TPK (Tahap Perencanaan Khusus), yang ketiga Periodeisasi latihan. Program pertama yang diberikan oleh pelatih adalah TPU (Tahap Perencanaan Umum) meliputi komponen kondisi fisik. Menurut (Harsono, 2018). Kondisi fisik atlet memiliki peranan penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Garut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Bagaimana Tingkat kondisi fisik pada *atlet* futsal SMK Negeri 2 Garut ?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah – istilah

yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan penulis jelaskan secara operasional istilah – istilah sebagai berikut:

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 SMK Negeri 2 Garut.
2. Tingkat menurut Kamus Bahasa Indonesia “Tingkat merupakan susunan yang berlapis – lapis atau berlingkek – lengkek seperti lengkek rumah, tumpuan pada tangga (jenjang). Tinggi rendahnya martabat (kedudukan, jabatan, pangkat, peradaban, derajat, dan sebagainya.)” Tingkat yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat kondisi fisik pada pemain SMK Negeri 2 Garut.
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.
4. Futsal menurut (Lhaksana, 2011) adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing akurat, bukan hanya melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal selalu berangkat dengan falsafah 100% ball possesion. Akan tetapi, melalui timing da positioning yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

1.4 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan pernyataan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain SMK Negeri 2 Garut.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai masukan untuk pelatih pada saat akan memberikan program Latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet serta dapat mendukung teori yang sudah ada, khususnya dalam ilmu keolahragaan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat memberikan informasi dan masukan untuk pelatih mengenai Tingkat Kondisi Fisik Atlet Ektrakurikuler SMK Negeri 2 Garut, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program Latihan.