

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu elemen kehidupan yang paling berpengaruh. Orang-orang yang turut serta mengharumkan nama daerah atau negara, melalui kompetisi baik di tingkat nasional maupun tingkat internasional. Semua negara bersaing untuk kesuksesan olahraga di seluruh dunia, karena kemampuan pemain yang baik dapat meningkatkan citra bangsa di tingkat dunia. Olahraga di era sekarang ini cukup banyak cabangnya, ada olahraga yang hanya dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan ada juga olahraga yang dijadikan suatu pertandingan, perlombaan, dan juga olimpiade. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di era modern adalah futsal.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan remaja Indonesia. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima orang, di lapangan berukuran relatif kecil dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Menurut Eka dalam (Rohman et al., 2021 p. 358), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Pola strategi permainan futsal mulai mengikuti permainan futsal modern yang lebih kreatif dalam mengembangkan strategi dalam permainan futsal. Sangat berbeda dengan strategi futsal zaman dulu yang hanya menggunakan strategi futsal dasar saja. Dalam permainan futsal dibutuhkan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dalam olahraga futsal sama dengan teknik dalam permainan sepak bola, yaitu mulai dari teknik *passing*, *dribbling*, *control*, *chipping*, dan *shooting* (Widodo dan Irawan, 2023 p.139). Teknik dasar dan gerakan manipulatif yang baik dalam olahraga futsal sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan.

Selain penguasaan teknik dasar, pemain futsal juga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Sejalan dengan pendapat Ainun (2020) dalam (Sarrani et al., 2022 hal. 169), kondisi fisik merupakan dasar di mana pemain harus memilikinya sebagai bentuk penunjang prestasi. Dibandingkan dengan sepak bola, futsal memiliki intensitas permainan lebih tinggi karena lapangan yang sempit dan waktu permainan yang lebih

singkat. Permainan futsal menuntut pemain untuk memiliki reaksi cepat, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan yang tinggi karena intensitas permainan yang cepat dalam waktu yang relatif singkat. Gerakan seperti *sprint* pendek, perubahan arah cepat, dan aksi taktis dalam ruang sempit menjadi karakter utama dari futsal. Maka, kebutuhan akan kondisi fisik yang prima menjadi tidak terelakkan. Seperti yang dijelaskan oleh Boone (2012) dalam (Malik et al., 2025 p. 849), dalam permainan futsal seorang pemain harus memiliki kebugaran yang stabil untuk mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, futsal menuntut kondisi fisik, teknik, serta kerja sama tim yang baik.

Menurut (Yuliawan dan Indrawan, 2019 p. 45), kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Dengan kata lain pemain harus dituntut untuk senantiasa meningkatkan kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik secara holistik. Menurut (Redita, 2021, p. 3), komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*Strength*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), dan *Kinesthetic Sense*.

Kondisi fisik merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Menurut (Redita, 2021 p. 3) Komponen kondisi fisik dalam olahraga futsal yang dominan adalah kekuatan (*Strength*), Daya tahan aerobik (*Endurance*), Daya ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*Agility*). Sedangkan menurut (Malik et al., 2025 p. 850), komponen fisik utama dalam olahraga futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan kekuatan.

Permainan futsal merupakan olahraga berintensitas tinggi yang menuntut pemain untuk memiliki kondisi fisik yang prima, terutama daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak, dan kelentukan . Daya tahan kardiovaskular menjadi aspek penting karena futsal dimainkan selama 2×20 menit dengan tempo cepat, sehingga pemain harus mampu bergerak secara terus-menerus

tanpa mengalami kelelahan berlebih agar dapat mempertahankan performa permainan yang efisien. Selain itu, kecepatan dan kelincahan sangat dibutuhkan dalam eksekusi teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, mengingat futsal dimainkan di ruang sempit yang menuntut perubahan arah cepat dan keputusan yang tepat. Kekuatan dan daya ledak juga berperan dalam kemampuan pemain melakukan kontrol bola, menjaga keseimbangan saat kontak fisik, serta menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Kelentukan berperan dalam membantu gerakan menjadi terkoordinasi dan teknik yang dilakukan lebih baik melalui tenaga yang efisien. Dengan demikian, kondisi fisik yang optimal menjadi faktor utama yang mendukung penguasaan teknik dasar futsal dan keberhasilan pemain dalam menjalankan peran teknis selama pertandingan. Oleh karena itu, pengukuran dan pemahaman mengenai profil kondisi fisik pemain sangat penting untuk mengetahui kesiapan pemain serta sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif.

Dengan kondisi fisik yang baik, seorang pemain dapat bermain lebih efektif, terhindar dari cedera, dan memberikan kontribusi yang besar untuk tim dalam mendapatkan keberhasilan. Secara keseluruhan, menjaga kondisi fisik untuk futsal bukan hanya tentang kekuatan atau stamina semata, tetapi juga tentang kesiapan tubuh dalam menghadapi tantangan dan dinamika permainan. Latihan fisik yang teratur, pola makan yang sehat, dan pemulihan yang cukup adalah kunci agar pemain futsal dapat tampil maksimal, terutama saat bertanding yang membutuhkan teknik dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang prima sangat penting dalam permainan futsal, baik bagi profesional maupun amatir.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik terdiri dari, 1) Faktor Latihan, 2) Faktor Lingkungan, 3) Faktor kebiasaan hidup sehat, 4) Faktor istirahat, dan 5) Faktor makanan dan gizi. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi kondisi fisik pemain/pemain yang kemudian juga mempengaruhi prestasi. Menurut (Firgiawan 2024, p. 3) Kondisi fisik perlu ditingkatkan agar pemain selalu dalam kondisi yang prima pada saat latihan dan juga bertanding. Untuk mencapai semua itu diperlukan pembinaan yang benar-benar serius, dimulai dari pembinaan usia muda, karena pembinaan pemain muda bermuda berbakat sangat menentukan tercapainya prestasi cabang olahraga khususnya olahraga futsal.

Kondisi fisik dengan perkembangan menyeluruh sangat penting, sebagai dasar menjalankan latihan dengan sempurna. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis agar mencapai kondisi tubuh yang prima dan meningkatkan fungsional dari sistem tubuh, sehingga memungkinkan pemain mencapai kemenangan serta meraih prestasi. Menurut Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020), nilai norma komponen kondisi fisik ideal dengan kategori baik sekali yaitu 1) Kekuatan ($>259,00$); 2) Kecepatan ($< 4,0$); 3) Daya ledak ($>2.01\text{m}$); 4) Kelincahan ($<15,5$); 5) Daya tahan aerobik ($9/9 - 12/2$); dan 6) Kelenturan ($>14\text{ cm}$). Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal diperlukan sebuah proses latihan yang tidak singkat yakni dengan waktu lebih kurang 8 – 10 tahun dengan melakukan aktivitas latihan yang sesuai dengan perencanaan (Irianto 2002) dalam (Achmad Purgatorio Paradiso, 2021 p. 72). Maka dari itu seharusnya proses latihan dilakukan sejak usia dini dengan menempuh tahapan latihan yang sesuai dan benar dengan tingkatan usia anak. Meski untuk mencapai prestasi yang tinggi diharuskan melakukan latihan sejak usia dini bukan berarti harus saat itu pula ditentukan ke salah satu cabang olahraga.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal, khususnya pada level pelajar dan klub, cenderung berada pada kategori sedang hingga kurang optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Pramadani.,et al., (2024) menunjukkan bahwa Futsal Stallion Nganjuk Usia-18 Putra berada pada kategori cukup, tanpa adanya kategori sangat baik, yang mengindikasikan belum optimalnya tingkat kebugaran pemain. Temuan serupa juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan adanya ketimpangan dalam pengembangan komponen biomotorik, di mana tidak semua aspek kondisi fisik berkembang secara seimbang (Darmawan, 2023).

Selain itu, kondisi fisik pemain sangat dipengaruhi oleh karakteristik usia, lingkungan latihan, serta sistem pembinaan yang diterapkan, sebagaimana dikemukakan oleh Jens Bangsbo (2016). Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada level pemain remaja akhir atau klub, sehingga belum memberikan gambaran yang spesifik dan kontekstual mengenai kondisi fisik pemain futsal pada usia remaja awal di lingkungan sekolah. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan dalam penyediaan data empiris yang aktual dan relevan sebagai dasar evaluasi pembinaan fisik pada tingkat SMP/MTs.

Salah satu tim futsal yang ada di kota Tasikmalaya adalah tim Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Tasikmalaya. Di beberapa turnamen futsal belakangan yang ada di kota Tasikmalaya, tim Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Tasikmalaya mengikuti turnamen *Action XI 2024 (Annual Competition in Ibadurrohman)* Tim SMP Negeri 7 Tasikmalaya berpartisipasi dalam ajang tahunan yang diselenggarakan oleh Pesantren Ibadurrohman 2024, Piala By.U Kota Tasikmalaya 2024, Kemudian pada Turnamen Liga Futsal Pendidikan Kategori Putra Divisi 3 Tasikmalaya 2025 tim futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya menjadi sorotan karena berhasil menempati Juara 2 (*Runner Up*), kemudian memperoleh tiket promosi untuk mengikuti tingkat Divisi 2 Liga Futsal Pendidikan Tasikmalaya yang akan diselenggarakan pada Bulan Januari 2026.

Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang secara sengaja dibatasi agar fokus kajian tetap terarah dan mendalam. Kajian hanya difokuskan pada kondisi fisik sebagai variabel utama yang mencakup beberapa komponen bio motorik, tanpa melibatkan aspek lain seperti teknik, taktik, maupun psikologis pemain. Subjek penelitian terbatas pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 7 Tasikmalaya, sehingga hasil yang diperoleh merepresentasikan kondisi pada konteks dan karakteristik lingkungan tersebut serta tidak dimaksudkan untuk generalisasi yang luas. Selain itu, data yang diperoleh menggambarkan kondisi pada satu waktu tertentu, sehingga belum mencerminkan dinamika perkembangan kondisi fisik secara berkelanjutan. Batasan ini menunjukkan bahwa hasil penelitian lebih diarahkan sebagai gambaran awal yang bersifat kontekstual, yang dapat digunakan sebagai dasar evaluasi dan pertimbangan dalam pengembangan program latihan selanjutnya.

Dikarenakan sangat pentingnya kondisi fisik dalam olahraga futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang kondisi fisik pemain futsal. Namun hingga saat ini belum terdapat data yang objektif terhadap kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya. Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan mendalam terkait kondisi fisik kepada pelatih dan setiap pemain untuk meningkatkan kondisi fisik guna menghadapi Turnamen Liga Futsal Pendidikan Tasikmalaya yang akan mendatang. Berdasarkan uraian masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana kategori kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah 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. Profil adalah pandangan, representasi, lukisan, gambaran singkat, ikhtisar, deskripsi data situasi dan kondisi subjek yang diteliti secara faktual. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mendeskripsikan kategori kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya.
2. Kondisi fisik menurut (Wibisana dan Nusufi, 2016) terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh”. Kondisi Fisik Menurut Mochamad Sajoto (2003) dalam (Saputra dan Kusuma, 2019 p. 105), bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik yang dominan dalam olahraga futsal yaitu kekuatan (*Strength*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*Power*), Kecepatan

- (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), dan Kelentukan (*Flexibility*). Kondisi fisik dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya.
3. Futsal menurut (Rohman et al., 2021), futsal adalah permainan yang dilakukan oleh lima pemain setiap tim, ukuran lapang dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran dalam sepakbola lapangan rumput. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus menghindari cedera yang dapat terjadi.
 4. Indikator permainan futsal yaitu agar suatu proses latihan futsal dapat dilaksanakan dengan baik, maka diperlukan suatu indikator-indikator yang jelas dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam proses permainan futsal. Indikator permainan futsal juga dapat dijadikan alat untuk mengukur keberhasilan yang meliputi aspek teknik dasar (mengoper bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul dan menembak bola ke arah gawang). Kondisi fisik yang mumpuni meliputi komponen-komponen kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, daya tahan aerobik dan kelentukan.
 5. Pemain futsal merupakan seseorang yang memiliki tingkat kebutuhan energi yang lebih dibandingkan orang biasa. Pemain dengan kategori usia remaja, merupakan masa usia yang efektif dan penting dalam jenjang pembinaan olahraga. Sehingga penting untuk dapat memperhatikan setiap kebutuhan guna menunjang performa dan kinerja mereka selama latihan (Zahra dan Muhlisin, 2020).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui kategori kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis atau akademis merupakan manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu. Sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis.

- 1) Untuk memberikan informasi sebagai acuan para pemain untuk meningkatkan kondisi fisik setiap individu pemain.

- 2) Agar dapat gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik pemain semakin baik untuk menunjang prestasi olahraga.
- 3) Dapat memberikan informasi tentang peningkatan kondisi fisik cabang olahraga futsal.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis adalah manfaat yang nantinya dapat digunakan oleh pihak terkait. Terdapat manfaat praktis pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi Pemain Mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan untuk memperoleh prestasi dalam bidang olahraga.
- 2) Bagi Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya, dapat digunakan sebagai data kondisi fisik tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.
- 3) Bagi Pelatih Sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang dilaksanakan, serta mempermudah merencanakan program selanjutnya.
- 4) Dapat menjadi data valid sehingga menjadi pedoman latihan kondisi fisik bagi pelatih-pelatih futsal sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam kompetisi.