

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan ditingkat regional, nasional, maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Salah satu kompetisi tingkat nasional atau *Indonesia Futsal League* merupakan kompetisi futsal dengan kasta tertinggi disemua kompetisi futsal di Indonesia. Liga Futsal Nasional yang diadakan sejak tahun 2006-2007 adalah sebuah ajang yang mempertemukan beberapa tim futsal putra terbaik dari seluruh Indonesia. Pada tahun selanjutnya Liga Futsal Nasional mengadakan kompetisi bagi tim-tim futsal putrid terbaik dari seluruh Indonesia. Tahun 2015 merupakan tahun pertama bagi tim futsal putri dalam mengikuti kompetisi Liga Futsal Nasional dengan nama *Women Futsal Super League (WPFL)*. Di tahun 2016 kompetisi Liga Futsal Nasional diadakan kembali dengan nama lain *Blend Futsal League 2016*. *Blend Futsal League* merupakan ajang ditahun kedua bagi tim futsal putrid di seluruh Indonesia dengan nama *Women Pro Futsal League (WPFL)*.

Futsal pun kini sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang, baik pejabat, pekerja kantoran, karyawan, guru, mahasiswa, dan anak-anak SMA. Bermain Futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepak bola pada umumnya. Olahraga membutuhkan kekuatan stamina, mental, dan strategi. Ada sedikit perbedaan mendasar dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan. Pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke

kaki. Maksudnya pengaturan dalam bertahan maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada lapangan sepakbola. Dengan pola seperti ini skill dan kekompakan tim terutama dalam mengolah bola, mengumpan, menjaga pertahanan dan menyerang kedaerah lawan yang sangat diperlukan.

Futsal adalah permainan berbentuk bola yang baik di dalam ruangan atau di luar ruangan. Permainan futsal lima lawan lima tidak jauh dari sepak bola, yang membedakan ukuran lapangan, ukuran gawang, waktu pertandingan, dan jumlah inti pemain, beberapa pemain dan aturan mainnya. Futsal harus memperhatikan unsur tertentu dalam latihan dan kompetisi, yaitu teknik, fisik, dan psikologis. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh dalam meningkatkan performa pemain futsal. Futsal memiliki taktik, teknik khusus, dan kondisi fisik yang berbeda dari olahraga lainnya. Karakteristik yang dibutuhkan yaitu kecepatan gerak, kekuatan fisik, dan kelincahan, untuk mendominasi gerakan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, pemain dominan harus memiliki unsur-unsur seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Menurut Syafruddin (1999: 35) “kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan”.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga futsal yang merupakan

olahraga berkelompok atau olahraga tim. Melalui olahraga futsal ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan social yang baik. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut: “Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyentuh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”. Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga bola futsal juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan luar diri.

Kondisi fisik merupakan kondisi atlet yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan. Kondisi fisik atau satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Latihan adalah suatu kegiatan yang menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan keterampilan motorik sesuai

dengan manfaat dan kebutuhan latihan. Ciri-ciri permainan futsal antara lain daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan.

Pelatihan didasarkan pada pengaturan ilmiah dan pengejaran, yang diselenggarakan melalui efek procedural dan sistematis untuk mempersiapkan kompetisi olahraga. Dalam hal kebugaran jasmani, pemain dituntut memiliki kebugaran jasmani yang prima untuk menunjang kinerjanya. Kemampuan yang buruk pasti akan mempengaruhi aspek teknis dan taktis. Pemain dengan kebugaran fisik yang prima pasti akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada club gemilang fc futsal pada saat latihan mingguan. Pada pertandingan persahabatan melawan club futsal gemilang fc penampilan atlet mengalami penurunan. Kondisi ini terlihat pada saar babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, permainan terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 10 menit akhir babak kedua terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun seperti shooting yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Dalam hal ini terdapat faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan. Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki para atlet belum sesuai harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul **“Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Gemilang FC Muara Bulian”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka dapat peneliti simpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kekuatan atlet futsal gemilang FC Muara Bulian?
2. Bagaimana kondisi kecepatan atlet futsal gemilang FC Muara Bulian ?
3. Bagaimana kondisi kelincahan atlet futsal gemilang FC Muara Bulian ?
4. Bagaimana kondisi daya tahan atlet futsal gemilang FC Muara Bulian ?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Didasarkan pada rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal gemilang FC Muara Bulian
2. Sebagai masukan kepada atlet, pelatih, dan manajer dalam membuat program latihan untuk atlet futsal gemilang FC Muara Bulian

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dianalisis, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1.4.1 Bagi pelatih**

- a. Untuk dapat meningkatkan dan mencari solusi atas kurangnya daya tahan atlet sehingga atlet dapat motivasi untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahannya.
- b. Untuk sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi Atlet futsal club gemilang.

#### **1.4.2 Bagi Atlet**

- a. Sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik Atlet futsal club gemilang.
- b. Sebagai motivasi untuk meningkatkan daya tahan para atlet.

#### **1.4.3 Bagi Peneliti**

- a. Sebagai bekal pengalaman di bidang penelitian dalam mengetahui kondisi fisik atlet.
- b. Sebagai bahan untuk menjadikan atlet lebih termotivasi dengan meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan atlet.