

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

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). Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsur-unsur 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*).

*Club Startitas* merupakan salah satu *club* futsal di Tasikmalaya. *Club startitas* mengikuti kegiatan beberapa kejuaraan di tahun 2021, termasuk kejuaraan Liga Utama Jawa Barat 2021 pada bulan November kemarin, dan startitas ini mengalami kekalahan lewat adu pinalti oleh tim FKB (Bandung) di babak 8 besar. Adapun kejuaraan Liga Futsal Kota Tasikmalaya 2021 berjalan sampai sekarang yang baru saja di gelar pada bulan Desember. Adapun kegiatan yang akan diikuti oleh tim startitas futsal *club* ini yaitu Liga Nusantara U-23 tahun 2022. Dari hasil pengamatan dan wawancara ke pelatih atau pemain yang dilakukan oleh penulis di club tersebut, kegiatan yang dilakukan oleh pemain startitas tersebut adalah latihan dalam seminggu 3 kali. Program latihan yang diberikan oleh pelatih dibagi menjadi 3 tahap, yang pertama TPU (Tahap Perencanaan Umum), yang kedua TPK (Tahap Perencanaan Khusus), yang ketiga Periodisasi 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. Dalam komponen

kondisi fisik biomotor futsal sangat diperlukan dikarenakan untuk menunjang teknik dan taktik pada saat bermain futsal.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya.

## **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 Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya?”

## **1.3. Definisi Operasional**

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain :

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 Startitas Futsal *Club*.
2. Tingkat menurut KBBI adalah susunan yang berlapis lapis atau berlinggkeng-linggek seperti lenggek 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 Startitas Futsal *Club*.
3. Kondisi fisik merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarati 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 possession*. Akan tetapi, melalui timing dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Kondisi Fisik Pada Pemain Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya.

b. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah untuk menjadikan bahan acuan dari staf pelatih Startitas Futsal *Club* terhadap kondisi fisik atlet tersebut.

#### **1.5. Kegunaan Penelitian**

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis.

1. Secara teoritis bisa 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.
2. Secara praktis, dapat memberikan informasi dan masukan untuk pelatih mengenai Tingkat Kondisi Fisik Pemain Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.