

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan fisik yang dikerjakan untuk mengolah tubuh yang bertujuan meningkatkan kesehatan, rekreasi dan menambah prestasi. Pentingnya olahraga agar tubuh menjadi kuat karena terdapat jiwa yang sehat (Ningsih et al., 2023). Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak, Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seorang. Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mengurangi stress, Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress.(Mashud et al., 2019) Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Semakin sering kita melakukan olahraga, maka akan semakinsehat pula tubuh kita. Selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Tapi karena kesibukandan rasa malas membuat olahraga lebih sering terabaikan dan bahkan terlupakan. (Ina Rambu Lema & Kristian Dwi Cahya, 2019)Olahraga menjadi sesuatu yang paling banyak diminati oleh kaum pria namun tidak menutup kemungkinan perempuan juga berpartisipasi dalam kegiatan tersebut, salah satunya olahraga futsal.

Futsal merupakan olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi, dan tidak salah lagi futsal digemari akhir-akhir ini. Futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang beranggotakan 5 orang tiap regu dengan rincian 1 orang penjaga gawang dan 4 pemain menyerang. Tujuan dari permainan ini yaitu memasukkan bola ke gawang lawan, dan mencegah lawan

memasukkan bola ke gawang sendiri.. Hampir sama dengan sepakbola, namun perbedaannya futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil yaitu panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter. Futsal adalah suatu bentuk permainan bola yang di mainkan oleh dua regu/tim yang setiap tim mempunyai anggota lima orang (Mashud et al., 2019). Cabang olahraga ini asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepakbola. Begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda. 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 (Hamzah et al., 2018). Perkembangan olahraga futsal pada saat ini semakin pesat. Banyak negara berkembang di Asia Tenggara sangat cepat dalam mencapai prestasi tertinggi di event internasional. Kemampuan individu pada setiap atlet menjadi hal yang sangat diamati dalam meningkatkan performa pada saat bertanding. Di dalam futsal ada beberapa faktor-faktor latihan yaitu fisik, keterampilan, teknik, taktik, psikologis dan teori. Dari faktor-faktor latihan itu ada fisik dan keterampilan. Fisik dan keterampilan merupakan aspek yang sangat dibutuhkan yang di miliki oleh seorang atlet khususnya atlet futsal. Fisik dan keterampilan merupakan faktor penting yang harus di miliki oleh setiap atlet futsal yang ingin mencapai puncak penampilannya.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental (Hilman, 2016). Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana

meningkatkan melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik. (Aswadi et al., 2015) Pada bagian berikut akan coba dijelaskan tentang apa yang dimaksud dengan kondisi fisik dalam olahraga, apa saja dan serta bagaimana peningkatannya atau mengembangkannya. Modal utama yang wajib dipunyai oleh tiap atlet futsal buat bisa terus berkonsentrasi serta bekerja optimal semenjak dini hingga akhir pertandingan, yang pasti saja ini hendak berakibat kemenangan untuk regu itu sendiri. Dalam game futsal modern dikala ini pemain dituntut buat senantiasa bergerak serta memahami bola sehingga kesempatan buat menghasilkan berhasil lebih besar. Buat senantiasa bergerak serta kemampuan bola yang lebih lama hingga dibutuhkan keadaan raga yang baik. Raga tidak bisa jadi terlepas dari futsal. Futsal merupakan berolahraga raga yang sangat berat. Seseorang pemain wajib senantiasa bergerak secara acak selama pemain tersebut bermain. Dapat dibayangkan betapa berartinya raga bila seseorang pemain wajib bergerak secara terus menerus dengan gerakan yang eksplosif dalam suatu pertandingan. Kondisi fisik seseorang pemain futsal ialah gabungan dari ketahanan (endurance), kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelincahan (agility), kelentukan (flexibility), serta koordinasi (coordination). (Irawan & Fitranto, 2020).

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam futsal buat mendukung dalam melakukan program latihan yang sudah terbuat. Kondisi Fisik tidak bisa ditingkatkan serta dibesarkan cuma dalam jangka waktu yang relatif pendek. Apalagi, oleh sebagian pakar keadaan raga yang baik dibutuhkan latihan yang kontinyu serta serta progresif. Dari 10 komponen kondisi fisik tersebut wajib dipunyai secara baik. Jenis gerakan dalam game berolahraga futsal menuntut pemain buat bisa mengendalikan tenaga aerobik optimal yang terdapat dalam dirinya sehingga tidak hendak hadapi keletihan yang berarti dalam melaksanakan game berolahraga futsal yang berat dalam kurun waktu yang relatif lumayan lama meguras tenaga. Kondisi fisik sangat sangat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari - hari, dengan kondisi fisik yang baik maka, para atlet dalam bermainpun bisa fit dilapangan karena kondisi fisik

mendukung atlet untuk berprestasi sehingga para atlet bisa menyeimbangkan kondisi fisik di lapangan pada saat melakukan permainan.(Ilham et al., 2020)

Kejuaraan Unugiri Cup adalah kejuaraan Futsal yang diselenggarakan oleh Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri dimana kejuaraan tersebut diramaikan oleh atlet-atlet dari SMA sederajat Se kabupaten Bojonegoro. Pada kejuaraan Unugiri Cup atlet-atlet SMAN 4 bermain dengan baik sehingga bisa meraih posisi teratas pada kejuaraan tersebut yaitu juara 1. Hal ini menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk meneliti tentang kondisi fisik yang dimiliki atlet-atlet SMAN 4 Bojonegoro, karena para atlet-atlet ini bisa menjadi pemenang dalam kompetisi yang diadakan UNUGIRI tersebut. Alasan peneliti ingin meneliti atlet-atlet SMAN 4 dikarenakan mereka bisa menjadi juara pada kejuaraan UNUGIRI CUP yang di adakan pada bulan Februari kemarin tujuannya untuk mengetahui kondisi fisik para atlet-atlet Berdasarkan pada permasalahan di atas, urgensi dari penelitian ini yaitu: 1) kekuatan otot tungkai penting dibutuhkan dalam melakukan aksi-aksi seperti menendang, mengontrol, dan memanipulasi bola, 2) kelincahan sangat penting untuk mengontrol gerakan dan menjaga keseimbangan saat menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah profil kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan fenomena penelitian ini, manfaat penelitian sebagai berikut.

1.4.1 Secara Teoritis

1. Penelitian ini mampu membagikan sumbangan teoritis dalam ilmu olahraga, khususnya dalam memahami pentingnya kondisi fisik terhadap keberhasilan pertandingan

2. Penelitian ini mampu menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama.

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti dapat memperdalam pengetahuan dan keterampilan dalam bidang olahraga dan penelitian. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi rekam jejak akademik peneliti dalam membangun reputasi akademik.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi pelatih dalam pengembangan program latihan dan peningkatan prestasi peserta ekstrakurikuler futsal lainnya. Pelatih dapat memiliki wawasan baru dan membantu pelatih meningkatkan prestasi tim futsal melalui peningkatan kecepatan *dribbling* peserta ekstrakurikuler.

1.5 Batasan penelitian

Batasan penelitian adalah pembatasan atau pemfokusan pada suatu aspek atau variabel tertentu yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Batasan penelitian ini hanya memfokuskan pada atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro. penelitian ini adalah membahas tentang kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro.

1.6 Definisi Istilah

Definisi istilah digunakan untuk menghindari perbedaan pengertian terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga hal yang dimaksudkan menjadi jelas. Definisi istilah dalam hal ini adalah sebagai berikut:

1. Futsal

Futsal adalah olahraga revolusi dari sepakbola yang mana dilakukan 2 tim yang setiap timnya berjumlah 5 orang. Tujuan permainan sangat jelas untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan ,memanfaatkan teknik dan strategi individu dan tim. Permainan ini menuntut kecepatan, akurasi dan kerjasama yang

baik. Futsal atau yang disebut sebagai sepak bola ruangan memiliki aturan yang berbeda dari sepak bola salah satunya adalah waktu pertandingan yang lebih singkat dan bola yang lebih kecil dan ringan (Aswadi et al., 2015).

2. Kondisi fisik

Kondisi fisik berarti kondisi fisik, keadaan tersebut meliputi sebelum, pada saat dan setelah latihan.

3. Macam-macam kondisi fisik

Adapun beberapa kondisi fisik yaitu Daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, kakuatan, koordinasi, keseimbangan, reaksi, kakuatan otot



UNUGIRI