

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan. Semua ini dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Olahraga secara umum sangat bermanfaat untuk kesehatan karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat kemunduran status kebugaran seseorang akibat penuaan, penyakit dan lingkungan. Olahraga yang teratur, dapat meningkatkan fungsi jantung, pernafasan, dan otot. Menurut (Faozi & Rahmawati, 2019) menyatakan bahwa “olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya atau performa”. Olahraga terdiri dari beberapa macam diantaranya olahraga perorangan dan olahraga beregu atau tim. Contoh olahraga yang dilakukan perorangan misalnya beladiri dan atletik, kemudian olahraga yang termasuk dalam olahraga beregu atau tim dalam permainan seperti basket, voli, sepak bola dan futsal.

Futsal 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 (Agus Rizqi Praniata, Bambang Kridasuwarno, 2019) Futsal pertama kali ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani, terobosan ini dilakukan di Montevideo pada saat Uruguay menjadi tuan rumah Piala Dunia tahun 1930. Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Permainan futsal saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub futsal tangguh di kota besar. Futsal juga menjadi salah satu olahraga yang

digemari masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, serta kaum bapak juga menggemari olahraga futsal. Selain menyehatkan badan, olahraga futsal juga menjadi sarana rekreasi penghilang kejenuhan sehari-hari. Dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Dalam olahraga futsal kualitas skill dan fisik menjadi kuncinya. Yang berbeda dengan olahraga lain, olahraga futsal pemain diharuskan terus bergerak berlari untuk menciptakan gol dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan gol. Oleh karena itu, olahraga futsal membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan (*endurance*) selama pertandingan berlangsung.

Selain itu juga dituntut penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan. Sebagai mana telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga pada kemampuan teknik dasar seorang pemain. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik, maka kemampuan yang dimiliki tidak akan maksimal. Dalam bermain futsal yang baik dan benar harus menguasai beberapa teknik dasar futsal dan dilakukan secara rutin dan teratur (Agus Rizqi Praniata, Bambang Kridasuwarno, 2019). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain futsal adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*) dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Agus Rizqi Praniata, Bambang Kridasuwarno, 2019). Teknik passing dianggap vital dan wajib dikuasai dengan baik dalam bermain futsal. Passing merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain guna membangun sebuah serangan. Dalam permainan Futsal bahwa pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*), hampir sembilan puluh persen (90%) permainan futsal diisi dengan passing. Oleh karena itu teknik passing dalam bermain futsal harus benar-benar dikuasai dengan baik oleh pemainnya, agar

permainan futsal berjalan dengan indah sebagaimana mestinya permainan futsal yang berlangsung dalam pertandingan.

Sedangkan dalam pencapaian prestasi, para pemain berusaha mengembangkan kemampuan fisik maupun tekniknya. Kondisi fisik memainkan peran penting dalam menampilkan teknik dan menyesuaikan tempo dalam permainan, kondisi fisik yang baik harus dimiliki atlet dalam menghadapi persaingan sehingga prestasi bisa dimaksimalkan (Fadhli, n.d.). Kemampuan kondisi fisik yang mumpuni menjadi dasar bagi setiap pemain dalam penguasaan keterampilan dan gerak dasar dalam suatu cabang olahraga (Srinivasan, 2014). Permainan futsal adalah cabang olahraga beregu atau permainan tim, suatu tim yang baik, kuat, tangguh, adalah suatu tim yang memiliki kerja sama yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam kondisi fisik dan teknik dasar futsal, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energy dan waktu.

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik adalah: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*) (Supriady, 2021). Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif.

Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Tipe gerakan dalam permainan olahraga futsal menuntut pemain untuk dapat mengatur tenaga aerobik maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan permainan olahraga futsal yang berat dalam kurun waktu yang relatif cukup lama menguras tenaga. Menurut (Irawan & Fitranto, 2020) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Dengan semua kemampuan fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal.

Pada dasarnya, daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan berlebihan setelah melakukan kegiatan tersebut (Faozi & Rahmawati, 2019). Daya tahan terdapat dua macam yaitu aerobik dan anaerobik. Ketahanan aerobik mendominasi olahraga yang menuntut energi untuk waktu yang lama dan tidak menimbulkan hutang oksigen, contoh: dayung dan sepakbola. Sedangkan ketahanan anaerobik terdapat pada olahraga yang menggunakan banyak energi dalam waktu singkat yang menimbulkan hutang oksigen, contoh: lari sprint dan angkat besi. Pengukuran ketahanan daya tahan dapat dilakukan dengan mengukur nilai konsumsi oksigen maksimal (VO_{2Max}).

Daya tahan aerobik yang baik ditandai dengan tingginya tingkat VO_{2Max} yang dimiliki oleh atlet. (Kharisma & Mubarak, 2020) menjelaskan semakin baik kualitas organ tubuh, maka semakin baik dan tinggi pula tingkat VO_{2Max} seorang pemain, sehingga akan meningkatkan daya tahan tubuh. Selanjutnya apabila semakin baik daya tahan VO_{2Max} yang dimiliki maka seorang pemain futsal putra dapat melakukan berbagai teknik permainan dengan baik dan pada tahap selanjutnya dapat meningkatkan prestasi. Seseorang yang memiliki VO_{2Max} yang tinggi mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik, mereka juga dapat melakukan recovery dengan cepat sehingga dapat melakukan aktivitas berikutnya dengan lebih cepat dan

mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama (Kharisma & Mubarok, 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena ingin mengetahui sejauh mana pentingnya tingkat keterampilan teknik dasar dan daya tahan *VO2Max* terhadap pada pemain futsal dan akan dijadikan sebagai dasar pertimbangan untuk membuat program latihan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing pemain di tiap posisi yang ditempati dalam bermain demi meraih dalam pencapaian prestasi maksimal para pemain futsal di club Passis Simo. Di Tuban tim Futsal Passis Simo, merupakan salah satu tim yang di segani di Tuban. Beberapa tahun belakangan ini prestasi tim futsal passis mengalami penurunan prestasi, dalam 3 tahun belakangan ini tim futsal Passis simo mengalami penurunan prestasi dari tahun 2019 mengikuti turnamen futsal di TPP Futsal parengan tuban tournament tim Passis simo bisa dapat juara 1 di turnamen ini, kemudian pada tahun 2021 tim Passis mengikuti turnamen futsal lagi Bupati Cup tuban pada tahun 2021 dan di sini club Passis langsung mengalami kekalahan atau gugur di fase penyisihan grup. Faktor keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik (stamina) yang kurang bagus, dengan demikian teknik dasar yang dimiliki sering tidak terkendali, tendangan tidak akurat, lemah dan salah. Untuk dapat bermain futsal, faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan keharusan yang dimiliki oleh pemain futsal. Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Setiawan et al., 2014). Berdasarkan berbagai uraian masalah di atas sehingga dalam penelitian ini judul yang dikemukakan adalah “ **Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pemain Futsal di Club Passis Simo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat keterampilan teknik dasar futsal pada pemain futsal di *Club* Passis Simo.

2. Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pada pemain futsal di *Club Passis Simo*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka perumusan masalah yang dapat diambil sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain futsal di club Passis Simo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban?

1.4 Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, dan menjadi lebih fokus pada satu pokok bahasan saja maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat keterbatasan tenaga, biaya dan waktu penelitian maka masalah yang akan dibahas pada penelitian ini di batasi pada tingkat keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain futsal di club Passis Simo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain futsal di club Passis Simo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Pelatih

Dapat di jadikan tambahan referensi program latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain.

1.6.2 Bagi Pemain

Dapat mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal serta memotivasi diri untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik bermain futsal.

1.6.3 Bagi Klub

Dengan penelitian ini dapat membantu memperbaiki kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pemain futsal di *club* Passis simo.

