

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah komponen penting dalam perkembangan manusia dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan menjaga tubuh tetap sehat. Olahraga adalah gerakan mengolah tubuh yang mempengaruhi seluruh tubuh (Pane, 2015). Olahraga merupakan aktifitas yang berhubungan dengan fisik sehingga dapat membuat semua anggota tubuh ikut bergerak. Olahraga dapat menyehatkan badan dan membuat kekebalan tubuh meningkat sehingga penyakit tidak mudah menyerang tubuh. Manfaat olahraga adalah dapat mengurangi stress, memperkuat struktur tulang, dan menjaga kesehatan organ tubuh, Dapat selalu menyehatkan tubuh, tidak mudah terserang penyakit, dan masih banyak manfaat lainnya

Olahraga yang paling diminati pada saat ini salah satunya adalah futsal. Penggemar olahraga futsal mayoritas adalah anak-anak muda, tapi tidak menutup kemungkinan orang dewasa, tua, hingga anak-anak juga menggemari olahraga ini. Futsal adalah permainan olahraga yang biasanya dilakukan di dalam ruangan. Futsal dalam permainannya tidak jauh beda dengan sepak bola, yang membedakan futsal dengan sepak bola adalah ukuran lapangan, ukuran bola, waktu bermain, dan jumlah pemain sebanyak lima orang sebagai pemain inti dan mempunyai beberapa pemain pengganti. Untuk cara bermain futsal kurang lebih sama dengan bermain sepak bola. Ada banyak faktor yang perlu dipertimbangkan saat berlatih adan bertanding, seperti kemampuan teknis, kekuatan fisik, keterampilan taktis, dan kondisi mental. Ada banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi seorang atlet futsal (Litardiansyah & Hariyanto, 2022).

Futsal membentuk pemain untuk selalu siap menerima bola dan mengoperinya dengan cepat di bawah tekanan lawan. Permainan ini menuntut pemainnya memiliki teknik penguasaan bola yang kuat, kekompakan tim, dan kerjasama agar dapat memperoleh kemenangan (Syafaruddin, 2018) Permainan futsal memiliki karakteristik, teknik, taktik dan kondisi fisik yang berbeda dengan olahraga pada umumnya. Karakteristik yang dibutuhkan dan sangat berpengaruh dalam permainan futsal yaitu, kekuatan fisik, kecepatan dalam bergerak, kelincahan dalam rentang waktu yang dominan lama. Sehingga para atlet futsal

selain harus menguasai teknik atlet juga harus memiliki komponen kondisi fisik yang dominan berfokus pada daya tahan, kekuatan, dan kecepatan.

Prestasi olahraga yang optimal dapat tercapai apabila proses latihan diterapkan dan ditentukan secara sistematis (Anggriawan, 2015). Faktor frekuensi latihan sangat berpengaruh dalam meningkatkan prestasi atlet. Faktor pelatih juga merupakan hal yang berpengaruh terhadap meningkatkan prestasi. Pelatih harus tetap dalam kondisi fisik yang baik selama latihan maupun selama pertandingan. Faktor pelatih sendiri sangat berpengaruh untuk membuat mental para atlet tetap terjaga agar kondisi atlet tidak terpuruk setelah apa yang dialaminya dalam pertandingan maupun di luar pertandingan.

Olahraga futsal mengharuskan pemainnya untuk memahami setiap posisi yang mesti harus ditempati (Mashud, A. Hamid & Said, 2019), Pemain futsal harus memahami peran dan posisinya masing-masing agar terciptanya permainan yang bagus dan dapat memperoleh kemenangan dan juga pemainnya harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang prestasinya ke tingkat yang lebih tinggi. Meskipun pemain memiliki kemampuan teknik, taktik, dan strategi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang kurang baik maka tidak menutup kemungkinan pemain akan cepat kelelahan dan yang paling terburuknya adalah dapat mengganggu jalannya pertandingan. Kondisi fisik pemain yang selalu dalam keadaan baik sangat mempengaruhi kondisi atlet saat pertandingan berlangsung, bahkan dapat mempengaruhi tim yang sedang dibelanya.

Kondisi fisik mempunyai beberapa komponen dalam pembentukannya, meskipun dalam proses meningkatkan dan menjaganya agar tetap dalam kondisi yang bagus (Supriady, 2021). Untuk meningkatkan kondisi fisik, semua komponennya harus dikembangkan dan dikombinasikan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Meskipun setiap komponen memiliki kegunaan dan manfaat yang berbeda-beda maka setiap komponen bisa dipilah untuk kegunaan dan keperluan yang sedang dibutuhkan. (Maryami, 2016) Memberikan penjelasan tentang keadaan tubuh dominan yang harus dimiliki oleh pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Dengan kondisi fisik yang tepat, pemain futsal dapat melakukan pendekatan dan metode dengan baik, sehingga kondisi fisik memiliki

fungsi yang sangat penting dalam meningkatkan bagusnya kemampuan teknik, dan strategi dalam bermain futsal.

Dengan adanya klub yang berada di kota bahkan sampai daerah-daerah yang menyediakan lapangan futsal untuk disewakan serta mulai adanya ekstrakurikuler futsal di berbagai sekolah, dari kalangan mahasiswa, SMA (Sekolah Menengah Atas), SMP (Sekolah Menengah Pertama), bahkan dari SD (Sekolah Dasar) sekalipun ada. Ini menandakan bahwa perkembangan olahraga futsal mulai menyebar dengan cepat dan luas. Pengetahuan siswa yang didapatkan ketika di kelas ditambah dengan sikap dan keterampilan dapat diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler (Dahliyana, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat siswa untuk mengembangkan skill maupun minat yang dimilikinya di bidang akademik maupun non-akademik. Kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan mutu sekolah karena melalui kegiatan ini dan adanya perlombaan-perlombaan bidang akademik maupun non-akademik yang diadakan mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten, bahkan sampai tingkat nasional.

Ekstrakurikuler umumnya dilakukan di luar jam pelajaran normal berdasarkan kurikulum (Imam, Aditya, Reza, 2020). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler berada di luar waktu kelas normal, karena ekstrakurikuler memiliki bidang masing-masing. Ekstrakurikuler di sekolah sangat penting agar siswa dapat menyalurkan bakat dan minatnya pada suatu bidang yang disukainya. Tujuan ekstrakurikuler adalah mengembangkan minat, bakat, dan kemampuan siswa di sekolah. Ekstrakurikuler di sekolah biasanya kurang memperhatikan kondisi fisik pesertanya. Jadi meskipun peserta terlihat sehat tanpa kendala apapun, namun saat pertandingan seorang pemain tidak pada performa terbaiknya. Hal ini merupakan salah satu pengaruh kondisi fisik yang kurang baik dan berpengaruh pada mental pemain. Seorang pemain dengan mental yang kurang baik dapat berpengaruh pada permainannya yang kurang maksimal.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat berpengaruh apalagi pemain dalam usia lima belas sampai tujuh belas tahun. Seorang pemain dalam usia seperti itu masih harus mengasah mentalnya agar performanya dapat maksimal pada suatu pertandingan. Disini pelatih harus mengetahui kondisi fisik anak didiknya dalam merencanakan program latihan kedepannya.

Dari beberapa turnamen yang telah diikuti pemain futsal putra MA Unggulan ulumiyah maih belum mendapatkan juara pertama pada turnamen yang diikuti, khususnya pada turnamen terakhir yang diikuti yang diadakan di lapangan futsal MA Unggulan Ulumiyah yang diikuti oleh berbagai tim dari berbagai desa dan juga berbagai sekolah yang berada di Kec. Jatirogo, Kab. Tuban. Tim futsal MA Unggulan Ulumiyah menempati memperoleh juara kedua dan mereka kalah telak pada pertandingan final.

Dari beberapa turnamen sebelumnya yang sudah diikuti, peneliti ingin mengetahui apa yang menyebabkan pemain Futsal MA Unggulan Ulumiyah sulit memperoleh prestasi, padahal mereka termasuk sering mengikuti turnamen. Dari masalah ini peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengambil judul tentang survei kecepatan dan kelincahan pemain futsal Putra MA Unggulan Ulumiyah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dilihat penjabaran sebagai berikut :

1.2.1 Bagaimana kecepatan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah Jatirogo?

1.2.2 Bagaimana kelincahan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah Jatirogo?

## **1.3 Batasan Masalah**

Batasan masalah ditentukan agar arah penelitian tidak melenceng ke arah yang tidak seharusnya. Masalah dalam penelitian ini dibatasi dengan kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler futsal putra MA Unggulan Ulumiyah.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Untuk mengetahui kecepatan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah Jatirogo

1.4.2 Untuk mengetahui kelincahan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah Jatirogo

## **1.5 Manfaat Penelitian.**

Manfaat dalam penelitian ini dapat dilihat dalam penjabaran sebagai berikut :

1.5.1 Bagi pemain, Mengetahui seberapa baik kondisi fisiknya sehingga dapat memotivasi para pemain untuk meningkatkan komponen kondisi fisik

yang masih harus ditingkatkan sebagai penunjang untuk mencapai prestasi yang lebih baik ke depannya.

1.5.2 Untuk Instansi MA Ulumiyah, dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan peserta ekstrakurikuler futsal sebagai bahan pertimbangan untuk mempersiapkan latihan yang efektif kedepannya

1.5.3 Bagi Pelatih, Agar penelitian ini bisa digunakan sebagai data sebagai bahan evaluasi dan untuk merencanakan program latihan yang akan dilakukan ke depannya.

## **1.6 Definisi Istilah**

Istilah dalam penelitian ini dapat dilihat dalam penjabaran sebagai berikut :

1.6.1 Survei adalah metode penelitian kuantitatif untuk memperoleh data tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel, dan untuk menguji sebuah hipotesis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu.

1.6.2 Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau menempuh suatu jarak dengan waktu yang singkat

1.6.3 Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah suatu gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan tetap dapat menjaga posisi tubuhnya.

1.6.4 Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang ada di sekolah sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa terhadap bidang yang disukainya

1.6.5 Futsal adalah salah satu olahraga yang dilakukan di dalam ruangan yang terdiri dua tim, yang masing-masing terdiri dari lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan menggunakan bola yang hanya boleh disentuh oleh kaki kecuali penjaga gawang.