

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Rothig (dalam Imanudin, 2008 hlm. 13) menyatakan bahwa, "Latihan itu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga".

Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga selain itu olahraga juga dapat mereduksi stress dan juga satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar di dalam badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit.

Sajoto (dalam Sidik, 2007 hlm. 51) mengatakan bahwa: "Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi".

Begitu juga yang diungkapkan oleh Bompa (dalam Sidik, 2007 hlm. 51) yang mengatakan bahwa: "Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan". Berkenaan dengan kondisi fisik tersebut, terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dasar yaitu, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Mengenai kekuatan (Sidik, 2007 hlm. 61) berpendapat bahwa: "Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan". Mengenai kelentukan (Sidik, 2007 hlm. 70) berpendapat bahwa: "Kelentukan adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya". Mengenai kecepatan (Sidik, 2007 hlm. 73) berpendapat bahwa: "Kecepatan adalah

kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat”. Sedangkan mengenai daya tahan (Sidik, 2007 hlm. 77) berpendapat bahwa: “Daya Tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama”.

Beberapa manfaat dari latihan kondisi fisik diantaranya adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani, selain itu keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek psikologis atau kejiwaan yang mampu meningkatkan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Dengan demikian faktor kondisi fisik sangat penting perannya terhadap pencapaian prestasi seorang atlet atau tim. Maka dari itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol, merupakan gabungan dari dua kata yaitu “futbol dan sala”. Futbol yang berarti sepakbola, dan sala yang berarti ruangan. Futsal merupakan sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal sangat diminati oleh berbagai kalangan di zaman ini. Banyak orang-orang memainkan olahraga ini untuk prestasi maupun rekreasi. Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, salah satu diantaranya adalah penjaga gawang.

Di Indonesia futsal merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), futsal berada di bawah naungan BFN (Badan Futsal Nasional). Olahraga futsal juga kini sudah dipertandingkan di Kejuaraan Daerah atau PORDA, tim PORDA Kabupaten Sumedang telah menjadi bagian di setiap gelaran PORDA walaupun belum berhasil menjadi juara. Prestasi terbaik tim PORDA Kabupaten Sumedang yaitu pada gelaran PORDA tahun 2006 dan 2014, tim PORDA Kabupaten Sumedang berhasil lolos ke babak putaran final setelah melewati babak kualifikasi. Pada tahun 2006 tim PORDA Kabupaten Sumedang berhasil mencapai babak *perempat final* sebelum dikalahkan oleh tim Futsal PORDA Kota Depok dengan skor 9-6. Sedangkan untuk PORDA tahun 2014 tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang

tidak lolos grup karena hanya mampu menempati peringkat 3 grup, dibawah Kota Bandung dan Kota Bekasi. Dengan belum maksimalnya prestasi yang di raih oleh tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang peneliti beranggapan bahwa ada beberapa faktor di antaranya perekrutan pemain yang kurang tepat, persiapan yang sangat pendek, program latihan yang kurang jelas, dan yang paling utama masalahnya adalah kondisi fisik para pemainnya yang masih sangat kurang untuk bersaing dengan tim-tim yang lainnya, karena pemain futsal dituntut untuk memiliki fisik dan psikis yang prima, atau berada pada tingkat kondisi fisik yang baik sampai sangat baik. Ini dikarenakan durasi di setiap pertandingan futsal profesional yang menggunakan 2x20 menit waktu bersih, bisa mencapai kurang lebih satu setengah jam. Selain itu karena sistem pertandingan yang dilaksanakan adalah kejuaraan PORDA menggunakan sistem setengah kompetisi dan waktu *recovery* atau pemulihannya yang sangat pendek, oleh karena itu para pemain dituntut untuk bisa memelihara dan menjaga kondisi fisiknya. Dalam (wawancara) Panca Fauzi Pelatih tim Futsal Kota Bandung mengatakan, “Untuk menjadikan suatu tim berprestasi, para pemain harus memiliki fisik dan psikis yang baik dan bahkan sangat baik, keduanya itu sangat erat kaitannya dalam mencapai prestasi yang maksimal. Perlu adanya sinkronisasi yang seimbang di antara keduanya. Fisik tidak akan berarti tanpa psikis, begitu pun sebaliknya”.

Karena secara teknik dan taktik para pemain tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang berada dalam level yang sama bahkan ada beberapa pemain yang secara *skills individual* lebih baik dengan para pemain dari tim PORDA yang lain. Untuk itu peneliti beranggapan salah satu yang menjadi kekuatan di futsal yaitu tim Futsal PORDA Kota Bandung, tim Futsal PORDA Kota Bandung telah memiliki catatan prestasi diantaranya pada gelaran PORDA tahun 2006 tim Futsal PORDA Kota Bandung berhasil mendapatkan medali perak setelah mencapai babak final, dan puncak prestasi tim Futsal PORDA Kota Bandung pada gelaran PORDA tahun 2010 lalu saat Kota Bandung menjadi tuan rumah berhasil merebut medali emas setelah di final mengalahkan tim Futsal PORDA Bekasi.

Dengan sederet prestasi yang konsisten di setiap gelaran kejuaraan PORDA, para pemain tim Futsal PORDA Kota Bandung juga banyak sekali

menyumbangkan pemain untuk Jawa Barat yang akan bermain di Pekan Olahraga Nasional (PON) dan untuk klub-klub profesional di *Indonesia Futsal League* atau IFL, banyak pemain PORDA Kota Bandung yang bermain di klub IFL salah satunya di tim Futsal Kota Bandung (FKB) di antaranya Julinur Hapizd, Agung Dwi, Andri Januar, Angga Sidik, Andriyansyah Agustin, dan Andri Kustian, mereka merupakan para pemain andalan dari Tim FKB dalam menghadapi IFL tiap tahunnya dan memiliki catatan prestasi diantaranya, FKB pada IFL ke-4 tahun 2010 sebagai semifinalis (juara 4), IFL ke-5 tahun 2011 sebagai juara 3, IFL ke-6 sebagai runner up (juara 2), dan pada tahun 2013 lalu digelar IFL ke-7 FKB kembali masuk babak final walaupun harus kembali menjadi runner up. Dan yang paling membanggakan ada beberapa pemain tim Futsal PORDA Kota Bandung yang membela Timnas Futsal Indonesia yang berlaga di *Sea Games*, *Piala AFF*, dan Kejuaraan yang lainnya.

Dengan dicapainya prestasi yang diperoleh tim Futsal PORDA Kota Bandung pada event *Kejuaraan daerah* atau PORDA, maka kiranya peneliti menganggap bahwa prestasi PORDA Futsal Kota Bandung sebagai acuan untuk menjadi atlet futsal, khususnya untuk membandingkan dengan atlet tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang yang akan menghadapi kualifikasi PORDA pada tahun 2017, maka peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini, khususnya dalam bidang kondisi fisik dalam penelitian, dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang khususnya dan tim-tim daerah lain umumnya, sebagai bahan acuan untuk menghadapi event PORDA, Kejuaraan Nasional maupun Liga Futsal Indonesia di masa mendatang. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang perbandingan profil kondisi fisik atlet Futsal, dan mengambil judul “PERBANDINGAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PORDA KABUPATEN SUMEDANG DENGAN PORDA KOTA BANDUNG”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini akan penulis uraikan dalam rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakeadaan kondisifisikatletPORDAFutsalKota Bandung ?
2. Bagaimanakeadaankondisifisikatlet PORDAFutsalKabupatenSumedang?
3. Bagaimanaperbandingankondisifisikatlet PORDAFutsal Kota Bandung denganatletPORDAFutsalKabupatenSumedang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang penulis rumuskan adalah :

1. Mengetahui keadaan kondisifisikatletPORDA Futsal Kota Bandung.
2. Mengetahui keadaan kondisifisikatletPORDA Futsal KabupatenSumedang.
3. Untuk mengetahui parameter atlet Futsal PORDA KabupatenSumedangkhususnyadalamkondisifisik.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap agar penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai informasi sumbang keilmuan yang berarti dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai tingkat kondisifisikatlet futsal.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pelatih, atlet maupun pembina olahraga dalam meningkatkan tingkat kondisifisikatlet futsal.
3. Dapat dijadikan informasi dan acuan PSSI Pusat maupun Daerah untuk memelihara dan meningkatkan kondisifisikatlet futsal.
4. Dapat menjadi acuan parameter kondisifisik untuk menjadi atlet futsal profesional.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Pada penelitian ini terdapat lembar sampul depan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar lampiran, dan daftar pustaka.

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Rumusan Masalah

Tujuan Penelitian

Manfaat Penelitian

Struktur Organisasi Skripsi

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Permainan Futsal

Karakteristik Permainan Futsal

Peraturan Permainan Cabang Olahraga Futsal

Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Futsal

BAB III

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Teknik Pengambilan Sampel

Instrumen Penelitian

Teknik Pengolahan dan Analisis Data

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis dan Dekriptif Data

Pembahasan

Uji Perbandingan

BAB V

Kesimpulan

Implikasi

Rekomendasi