

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan melibatkan jasmani maupun rohani yang memiliki tujuan tertentu. Di kalangan masyarakat baik tua maupun muda menyadari betapa pentingnya olahraga. Sehingga olahraga kini tidak hanya lagi sebuah aktifitas sesaat namun sudah menjadi sebuah kebutuhan untuk hidup sehat. Mengenai hal ini menurut Giriwijoyo (2013, hlm. 37) pengertian olahraga dari sudut pandang ilmu faal olahraga yaitu “Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga”.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati dikalangan masyarakat saat ini. Futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim beregu yang tiap regu di isi oleh lima pemain, yang cara bermainnya dengan memindahkan bola dari kaki ke kaki dengan tujuan (*goal*) ke dalam gawang dengan lapangan yang relatif lebih kecil dari lapangan sepak bola. Mengenai hal ini Lakhsana (2012, hlm. 7) menjelaskan “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Maka dari itu di perlukan kerjasama antara pemain lewat passing akurat, bukan mencoba melewati lawan”.

Olahraga ini adalah pengembangan dari olahraga sepak bola namun, olahraga futsal memiliki karakteristik yang berbeda dengan sepak bola. Olahraga futsal memiliki lapangan yang lebih kecil dibanding sepak bola, lamanya pertandingan lebih singkat di banding sepak bola, tidak menggunakan sistem lemparan melambung ke dalam lapangan (*throw-in*) saat bola melewati batas lapangan melainkan menggunakan tendangan ke dalam (*kick-in*), dan tidak adanya sistem *offside*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa olahraga futsal adalah olahraga yang membutuhkan kecepatan yang *explosive* dan merubah arah secepatnya dengan stamina yang baik dalam waktu yang di tentukan untuk menyelesaikan pertandingan. Oleh karena itu seorang pemain futsal haruslah memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang permainan olahraga futsal tersebut. Mengenai kondisi fisik menurut Harsono (1988, hlm. 153) kalau kondisi fisik baik maka akan ada :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain - lain komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ - organ tubuh setelah latihan.
5. Respons yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu - waktu respons demikian di perlukan.

Kondisi fisik pun menjadi faktor penting dikarenakan dengan kondisi fisik yang baik maka akan menunjang kepada teknik dan taktik. Hal ini dikarenakan apabila seorang individu memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mudah baginya untuk menyerap materi latihan teknik maupun taktik. Mengenai ini, hubungan kondisi fisik dengan teknik dasar dan taktik menurut Harsono (2001, hlm. 4) mengungkapkan bahwa:

Kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik - teknik gerakan yang di latihkannya. Mengapa ? karena latihan teknik dan taktik dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah.

Dalam pencapaian prestasi ada tujuh faktor - faktor penunjang prestasi, dalam hal ini Satriya dkk. (2014, hlm. 18) menggolongkannya menjadi dua yaitu faktor eksternal diantaranya sistem, situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik , teknik, taktik, psikis, dan konstitusi tubuh. Dilihat dari pernyataan tersebut maka kondisi fisik sangatlah di perlukan.

Begitu juga yang diungkapkan oleh Bompa (1999, hlm. 54) *“Physical training is one of the most, and in some cases the most, important ingredient in training to*

achieve high performance”. Yang artinya “Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan di pertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang di perlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan”. Adapun menurut pendapat lainnya Satriya dkk. (2014 hlm. 69) “Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat”. Demikian faktor kondisi fisik sangat penting peranannya terhadap pencapaian prestasi seorang pemain atau tim. maka dari itu program latihan kondisi fisik harus tertata, di rancang dan di laksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang baik.

Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) sebelumnya cabang olahraga futsal ini tidak masuk ke dalam cabang olahraga yang di pertandingan dalam kegiatan *multi event* tersebut. Lalu pada tahun 2012 cabang olahraga futsal di pertandingan dalam PON XVIII Riau tahun 2012. Prestasi atlet Pelatda (Pelatihan Daerah) Jawa Barat PON XVIII Riau yang mampu menempati peringkat empat ternyata memiliki profil kondisi fisik pemain yang di kategorikan kurang dengan skor rata - rata keseluruhan pemainnya yaitu 5,36. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Sinaga (2014, hlm. 49) mendapatkan hasil tes kondisi fisik pemain futsal pelatda PON Jawa Barat 2012 dengan menggunakan analisis deskriptif prosentase, maka dapat di paparkan sebagai berikut :

- a. Pemain futsal Pelatda PON Jawa Barat 2012 yang tergolong sangat baik 0%.
- b. Pemain futsal Pelatda PON Jawa Barat 2012 yang tergolong baik 0%.
- c. Pemain futsal Pelatda PON Jawa Barat 2012 yang tergolong cukup sebanyak
- d. Pemain futsal Pelatda PON Jawa Barat 2012 yang tergolong kurang sebanyak 43%.
- e. Pemain futsal Pelatda PON Jawa Barat 2012 yang tergolong sangat kurang sebanyak 14%.

Secara umum dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik Pelatda Futsal PON Jawa Barat 2012 dalam kategori kurang. Dengan kondisi fisik tersebut tim futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII Riau tahun 2012 hanya mampu meraih prestasi di

urutan ke empat yang kalah dari Kalimantan Selatan yang meraih medali perunggu, DKI Jakarta yang meraih medali perak, dan Sumatra Barat yang meraih medali emas pada PON XVIII Riau tahun 2012. Dalam Pekan Olahraga Nasional ke - XIX nanti atlet akan menghadapi pertandingan yang ketat dengan jarak antar - pertandingan yang relatif pendek. Untuk itu atlet memerlukan kondisi fisik dan yang baik untuk menunjang penampilannya.

Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX adalah atlet hasil dari *talent scouting* dan seleksi tim pelatih futsal Pelatda PON Jawa Barat dari *event - event* sebelumnya. Tim ini yang nantinya akan mewakili Jawa Barat pada *multi event* Pekan Olahraga Nasional ke XIX. Jawa Barat sebagai tuan rumah menjadi tim yang di unggulkan untuk menjadi juara pada Pekan Olahraga Nasional yang di selenggarakan setiap empat tahun sekali ini. Seperti yang dinyatakan oleh Panca Fauzi sebagai pelatih tim futsal Jawa Barat beliau menuturkan bahwa “Diatas kertas kemampuan para atlet Jabar ini lebih baik. Selain itu untuk daerah lain hanya diperkuat sebagian pemain FSL saja, tidak *full* seperti Jabar. Peta kekuatan pesaing ada di daerah DKI Jakarta, Jatim sama Papua. Tapi saya siap memberikan yang terbaik untuk menuju Jabar Kahiji”. www.pikiran-rakyat.com (14 Juli 2015). selain itu pernyataan dari Ahmad Heryawan sebagai Gubernur Jawa Barat dan Ketua Umum PB PON XIX 2016 menyatakan “Tidak ada tawar menawar lagi, futsal Jawa Barat harus juara dan meraih medali emas di PON nanti”. bolalob.com (6 Januari 2016).

Dengan tingkat kondisi fisik Tim futsal PON Jawa Barat 2012 dalam kategori cukup dan kurang yang hanya mampu menempati posisi keempat dalam PON XVIII 2012 Riau. Tim futsal PON Jawa Barat 2016 dengan pemain yang berbeda dari PON sebelumnya dan sebagai tuan rumah menargetkan menjadi juara dan meraih medali emas dalam PON XIX 2016. untuk melihat kesiapan tim futsal PON Jawa Barat 2016 memenuhi target tersebut perlu diketahui tingkat kondisi fisiknya mengingat faktor kondisi fisik sangat penting dalam sebuah pencapaian prestasi.

Tes kondisi fisik merupakan parameter tolak ukur dalam pencapaian prestasi yang ditargetkan oleh tim futsal Pelatda Jawa Barat pada PON XIX 2016. Adapun manfaat dari tes tersebut menurut Mackenzie, B. (2005, hlm. VII) yaitu :

1. Predict future performance
2. Indicate weakness
3. Measure improvement
4. Enable the coach to assess the success of the training program
5. Place the athlete in appropriate training group
6. Motivate the athlete

Pernyataan tersebut dapat di artikan 1) Memprediksi kinerja masa depan, 2) Menunjukkan kelemahan, 3) ukuran perbaikan, 4) memungkinkan pelatih untuk menilai keberhasilan program latihan, 5) menempatkan atlet dalam kelompok pelatihan yang tepat, dan 6) memotivasi atlet. Mengingat dalam hasil tes kondisi fisik sebelumnya tingkat kondisi fisik Pelatda Futsal PON Jawa Barat 2012 dalam kategori Kurang. Dengan kondisi fisik tersebut tim futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII Riau tahun 2012 hanya mampu meraih prestasi di urutan ke empat. Untuk itu tes kondisi fisik perlu dilakukan oleh tim futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX 2016 baik untuk acuan parameter maupun sebagai evaluasi dalam proses pelatihan, dan gambaran mengenai pencapaian prestasi dalam PON XIX 2016 bila dibandingkan dengan hasil kondisi fisik PON sebelumnya. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “**Perbandingan Kondisi Fisik Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII Tahun 2012 dengan Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kondisi fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII 2012?
2. Bagaimana gambaran kondisi fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX 2016?
3. Apakah terdapat perbedaan antara kondisi Fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII tahun 2012 dengan atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian harus didasarkan pada tujuan yang hendak di capai. berdasarkan masalah penelitian di atas tujuan dari penelitian iniyang peneliti rumuskan adalah:

1. Mendiskusikan gambaran kondisi fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII 2012.
2. Mendiskusikan gambaran kondisi fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX 2016.
3. Mendiskusikan adakah perbedaan kondisi fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII tahun 2012 dengan atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis, untuk memperoleh pemahaman dan pengetahuan secara teoritis mengenai faktor kondisi fisik sangat penting terhadap hasil dan pencapaian pada suatu pertandingan.

2. Secara Praktis, untuk memberikan rekomendasi kepada pelatih mengenai gambaran keadaan kondisi fisik para atlet dan dapat dijadikan masukan bagi para pelatih untuk terus membina dan mengembangkan kondisi fisik atletnya menghadapi PON XIX 2016.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan permasalahan penelitian ini jelas. Penelitian ini di batasi pada hal - hal berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII tahun 2012 dan kondisi fisik atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016.
2. Penelitian ini hanya membahas mengenai tingkat kondisi fisik dan faktor - faktor pendukung atlet futsal pelatda Jawa Barat PON XVIII Tahun 2012 dengan atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016.
4. Populasi dalam penelitian ini atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII Tahun 2012 dan atlet futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah 14 Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII Tahun 2012 dan 16 Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016.

F. Definisi Operasional

Penjelasan tentang apa yang dikemukakan oleh para ahli tentang suatu istilah yang dibaca oleh pembaca terkadang menimbulkan penafsiran seseorang sering berbeda - beda, sehingga bisa menimbulkan kekeliruan dan kesalahan penafsiran istilah - istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu penulis menjelaskan beberapa istilah - istilah sebagai berikut:

1. Perbandingan

Perbandingan adalah “Perbedaan (selisih) , kesamaan”. kbbi.web.id (18 Juli 2016)

2. Kondisi Fisik

Pesurney dan Sidik (2007, hlm 10) adalah “Semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan & motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen - elemen fisik yang peranannya berbeda - beda dari suatu kesiapan kondisi fisik cabang ke cabang olahraga yang lain utuk berprestasi lebih baik”.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut;

1. BAB I PENDAHULUAN

meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, definisi operasional, dan struktur organisasi.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

meliputi hakikat permainan futsal, hakikat kondisi fisik dan kondisi fisik dalam olahraga futsal.

3. BAB III METODE PENELITIAN

meliputi metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik pengambilan sampel, instrument penelitian, teknik pengolahan dan analisis data.

4. BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA

meliputi hasil pengolahan dan analisis data, diskusi temuan.

5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, meliputi kesimpulan dan saran.