

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari penduduk di seluruh dunia. Hal tersebut telah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dalam dunia sepak bola bahwa, permainan sekarang tambah maju dan sepak bola adalah olahraga yang mendapat pengikut dan simpatisan paling banyak di dunia. Artinya permainan ini dikenal dan dimainkan hampir diseluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua bahkan wanitapun menggemari dan memainkannya.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim yang terdiri dari sebelas orang. Sehingga kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan dengan baik untuk kerja sama, penguasaan teknik dasar sepak bola dan kemahiran mengolah bola di lapangan permainan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Sucipto, *et al.* (1999:7) menjelaskan bahwa: "... Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan".

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan teknik, taktik, mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang maksimal. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bolanya.

Selain sepak bola, olahraga futsal kini menjadi olahraga permainan yang diminati dari berbagai kalangan, hal ini dikarenakan permainan futsal dapat dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga futsal merupakan modifikasi dari permainan sepak bola. Modifikasinya berupa peraturan-peraturan permainan, antara lain: 1)

ukuran lapangan, 2) bentuk dan ukuran peralatan yang digunakan, 3) jumlah pemain dan 4) waktu pertandingan. Dalam hal ini, permainan futsal merupakan olahraga beregu terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang.

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota lima orang yang salah satunya adalah penjaga gawang. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.”

Dalam upaya meningkatkan prestasi aspek-aspek latihan seperti fisik, teknik, taktik dan mental pada olahraga permainan sepak bola maupun futsal, faktor kondisi fisik memegang peranan sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga, guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu syarat pencapaian prestasi. Mengenai hal ini, Sujoto (1990:16) menjelaskan bahwa: “kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.” Sejalan juga dengan pendapat yang diungkapkan Harsono (1988:153)

Kondisi fisik atlet merupakan peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga.

Mengenai kondisi fisik Harsono (1988:143) mengungkapkan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai

prestasi yang lebih baik. Kalau kondisi fisik baik maka: 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola maupun futsal, maka semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi, (M. Sajoto, 1988: 10). Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan aerobik dan anaerobik dan kelentukan, (Pate, dalam Imam Sadikun 1992: 36).

Pada dasarnya karakteristik gerak permainan sepak bola dengan futsal itu sama, yang membedakannya yaitu dari peraturan permainan sehingga perlu dilihat apakah terdapat perbedaan atau sama dari kondisi fisik para pemain sepak bola dan futsal. Dilihat dari karakteristik gerak yang sama permainan sepak bola dengan futsal yaitu diantaranya *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Kondisi fisik yang terdapat dari karakteristik gerak didalam *passing* itu sendiri melibatkan koordinasi dan fleksibilitas, lalu *dribbling* melibatkan kecepatan dan kelincahan, sedangkan *shooting* melibatkan *power* dan daya tahan. Seperti yang dikemukakan oleh Matrens (2004:271-272) menjelaskan bahwa:

Beberapa komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap keberhasilan proses pelaksanaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga sepak bola, antara lain kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*), daya tahan (*Endurance*), meliputi aerob dan anaerob, kekuatan dinamis (*Power*), Fleksibilitas (*Flexibility*), dan kelincahan (*Agility*).

Dari latar belakang diatas maka penulis akan meneliti kondisi fisik para pemain sepak bola dengan futsal yang terdiri dari, kelentukan, power, koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Disini penulis hanya akan melihat kondisi fisik pendukung karakteristik gerak dalam sepak bola dan futsal. Berdasarkan uraian tersebut penulis ingin melakukan penelitian dengan menganalisis perbandingan pemain sepak bola dengan futsal dilihat dari kondisi fisik pendukung karakteristik gerak. Penulis mengusung penelitian ini dengan judul Analisis Perbandingan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola dengan Pemain Futsal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diatas, maka permasalahan penelitian dirumuskan yaitu: Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kondisi fisik pemain sepak bola dengan pemain futsal?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui perbedaan fisik kondisi pemain sepak bola dengan pemain futsal.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, antara lain:

1. Secara teoritis memberikan informasi terhadap atlet, pelatih dan pembina mengenai kondisi fisik pemain sepak bola dengan pemain futsal.
2. Secara praktis untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola dengan pemain futsal.
3. Memberikan informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang keilmuan olahraga, khususnya mengenai kondisi fisik pemain sepak bola dengan pemain futsal.

E. Batasan penelitian

1. Penelitian ini membahas tentang kondisi fisik pendukung karakteristik gerak atlet pemain sepak bola dengan pemain futsal. Aspek kondisi fisik itu sendiri terdiri dari kelentukan, power, koordinasi, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.
2. Populasi dalam penelitian ini yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB) dan Akademi Futsal (AF). Sampel dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola usia 14-17 tahun dengan jumlah 15 orang di SSB Saswco dan pemain futsal usia 14-17 tahun dengan jumlah 15 di Maestro Futsal Academy.

