

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Tahan & Olahraga, (2020) permainan futsal yaitu meliputi daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang lama. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan seorang pemain maka akan dilakukan tes, tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan menggunakan cara atau aturan yang telah ditentukan. Salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga yaitu daya tahan kardiorespirasi, *aerobic* dan *anaerobic*. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>max). VO<sub>2</sub>max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Pengukuran nilai VO<sub>2</sub>max ini dapat digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program latihan fisik. Salah satu tes pengukuran VO<sub>2</sub>max yaitu bleep test, menurut bahwa (Kavcic et al., 2012) bleep test merupakan salah satu tes lapangan yang populer digunakan untuk mencari nilai perkiraan VO<sub>2</sub>max. data nilai VO<sub>2</sub>max tersebut digunakan sebagai evaluasi bagi atlet, baik evaluasi dalam latihan maupun sebagai parameter ketercapaian latihan Fauzan et al., (2016) tidak hanya mengukur pada daya tahan, kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen yaitu kecepatan dan kelincahan dengan ini adapun sebuah metode kelincahan untuk pemain futsal yaitu sebuah metode latihan yang dipakai dalam melakukan pengukuran terhadap speed and agility (Kecepatan dan ketangkasan). Latihan Cone Drill juga bisa didefinisikan sebagai latihan yang dalam pelaksanaannya memakai benda berbentuk kerucut 26 (cone) yang dipakai sebagai tanda atau patokan (Lee E. Brown, Vance A. Ferrigno, 2000)

Futsal dianggap sebagai olahraga intensitas tinggi dan oleh karena itu persyaratan fisiologis dan fisik merupakan faktor utama yang menjadi perhatian pelatih dan pelatit. Apalagi tim dengan kondisi fisik yang tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk menerapkan tindakan taktis yang terlatih dibandingkan tim dengan kondisi fisik yang rendah Gioldasis, (2016, p. 241).

Menurut Oppici et al., (2018) mengatakan dalam permainan futsal fisik sangat penting dimiliki, memiliki fisik yang baik pemain dapat menampilkan permainan terbaiknya. Menurut Serrano et al., (2013) Secara prinsip aspek yang harus dilatih dan ditingkatkan dalam pelatihan olahraga prestasi (termasuk futsal) meliputi: aspek olahraga (fisik, teknik, taktik, kematangan bertanding, pelatih, program latihan, evaluasi), aspek medis dan aspek psikologis. Menurut Gioldasis, (2016, p. 241) daya tahan dan kecepatan adalah dua karakteristik utama pemain futsal. Baik pemain sepak bola maupun futsal tidak berbeda secara signifikan dalam hal karakteristik antropometrik dan fisiologisnya.

Menurut Ainsworth, (2005) Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat basal. Berlawanan dengan olahraga, yang didefinisikan sebagai terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan dalam arti bahwa peningkatan atau pemeliharaan satu atau lebih komponen kebugaran fisik adalah tujuannya, aktivitas fisik mencakup konsep gerakan yang luas yang mencakup semua domain—olahraga, waktu luang, pekerjaan, transportasi, rumah tangga, halaman rumput dan kebun, dan kegiatan perawatan diri. Kurangnya aktivitas fisik secara teratur berdampak pada kapasitas individu untuk bergerak dan mobilitas melalui peningkatan risiko penyakit kronis, kecacatan, dan peningkatan kerentanan terhadap cedera. (Ainsworth, 2005)

Menurut (Bussmann & Stam, 1998). Mobilitas fisik mengacu pada aktivitas manusia berpindah dari satu tempat ke tempat lain, umumnya dengan berjalan kaki atau berlari. Menurut Cleaver et al., (2009). Kemampuan seseorang untuk bergerak tergantung pada fungsi dan struktur tubuhnya dan akan mempengaruhi kemampuan orang tersebut untuk berpartisipasi dalam situasi kehidupan.

Menurut (Naser et al., 2017) Futsal adalah olahraga dalam ruangan dengan tuntutan intermiten dan intensitas tinggi, yang membutuhkan keterampilan teknis-taktis dan keseimbangan psikologis tingkat tinggi. Menurut (Barbero-Alvarez et al., 2008). Sekitar 22,6% dari total jarak rata-rata yang ditempuh pemain dalam permainan (antara 3100 dan 4313 m) melalui perpindahan pada kecepatan tinggi (>15 km/jam) dan maksimum (>25 km/jam). Menurut (Barbero-Alvarez et al., 2008) Atlet futsal bermain pada 87,6% hingga 88,7% dari detak jantung

maksimum, selama lebih dari 90% pertandingan. dan melaporkan tingkat pengerahan tenaga yang dirasakan (RPE) yang tinggi. Oleh karena itu atlet harus dalam keadaan sehat dan pulih secara fisik untuk mengatasi tuntutan permainan.

Menurut (Castagna et al., 2009) Penjaga gawang dan empat pemain outfield di setiap tim. Para pemain mempertahankan rata-rata 75–90% konsumsi oksigen maksimal (VO<sub>2</sub> maks) dan detak jantung maksimal.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Barbero-Alvarez et al., 2008) analisis gerak-waktu telah digunakan untuk mengukur pergerakan berbagai olahraga, termasuk futsal. Barbero-Alvarez et al., (2008). Namun, ada keterbatasan waktu – analisis gerak pemain futsal selama pertandingan Barbero-Alvarez et al., (2008), dan pola aktivitas futsal dapat berbeda dari olahraga lain karena setiap pemain harus melakukan tugas menyerang dan bertahan. Hanya beberapa studi ilmiah yang telah dilakukan tentang futsal, meskipun beberapa peneliti telah melakukan analisis gerak-waktu dalam sepak bola dalam ruangan namun, studi-studi ini dilakukan lebih dari satu dekade yang lalu, tetapi baru dipublikasikan belakangan ini.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas peneliti sadar belum adanya penelitian yang membahas hubungan antara kebugaran jasmani dengan mobilitas gerak pada atlet futsal dalam satu kajian. Maka peneliti akan menganalisis hubungan antara kebugaran dengan mobilitas gerak pada atlet futsal Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan mobilitas gerak pada atlet pemain futsal ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan mobilitas gerak pada atlet futsal Kota Bandung

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan baik bagi pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga futsal.
2. Sebagai pengetahuan dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu pendidikan, ilmu keolahragaan dan kepelatihan.
3. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang.

### 2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih futsal dalam memahami tingkat mobilitas gerak pada keterampilan futsal para atletnya.
2. Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para pembina futsal dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih.
3. Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pentingnya tingkat terhadap mobilitas gerak pada permainan futsal

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.

3. BAB III: Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, metode penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
4. BAB IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
5. BAB V: Berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi.