

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Salah satu olahraga yang sedang banyak digemari masyarakat sekarang ialah futsal, mulai dari anak – anak hingga orang tua baik laki – laki maupun perempuan, tak terkecuali di Kabupaten Bojonegoro. Perkembangan olahraga futsal di Bojonegoro sangat pesat dikarenakan permainannya menggunakan lapangan *in-dor* sehingga tidak akan terkendala dengan cuaca buruk seperti hujan lebat maupun banjir, dan bisa dimainkan kapanpun baik pagi, siang maupun malam hari karena ada fasilitas pendukung, sehingga masyarakat cepat menyukai olahraga futsal. Berbagai kompetisi untuk laki – laki dan perempuan di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Banyak klub – klub futsal putra maupun putri berdiri dengan visi misi masing – masing, dan salah satu klub futsal putra di Bojonegoro adalah Mokat YS.

Nama Mokat memiliki kepanjangan Mojo Kota, sedangkan YS juga memiliki kepanjangan yaitu Yolo Squad. Pemberian nama Mokat YS didasari karena awal pembentukan tahun 2020 banyak anggotanya yang berpenghuni di desa Mojokampung Kecamatan Bojonegoro, dan Yolo Squad adalah seruan oleh anggota – anggota itu sendiri untuk mengajak berkumpul baik itu futsal ataupun sekedar nongkrong, sampai sekarang terus berkembang jika dilihat dari jumlah anggota yang terus bertambah serta intensitas latihan rutin disetiap minggunya. Mokat YS sering mengikuti berbagai kejuaraan regional di Bojonegoro namun selalu kandas sebelum masuk final, kendala tersebut terus diupayakan oleh anggota klub untuk mencari sebuah solusi mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Sebuah tips dibagikan oleh salah satu klub futsal tersukses di Thailand bahkan Asia yaitu Chonburi Bluewave yang menjuarai sembilan kali juara liga serta juara AFC pada tahun 2013

dan 2017, "Pokoknya yang terpenting, saat bikin tim, jangan berpikir untuk menang, tapi berpikir bagaimana caranya agar atlet kalian berkembang dan masuk timnas. Itu awalnya." Visi misi dan konsep ini juga bakal menarik perhatian atlet - atlet untuk bergabung, ujar Tachapat yang meneruskan tradisi kepemimpinan Chonburi Bluewave dari ayahnya, Adisak Benjasiriwan, yang merupakan kepala futsal dan sepakbola pantai asosiasi sepakbola Thailand.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012). Penguasaan teknik dan taktik, kondisi fisik yang prima dan mental dalam permainan futsal sangat menentukan prestasi. Dalam permainan futsal kemampuan daya tahan atlet yang baik merupakan dasar agar dapat bersaing dalam meraih prestasi yang maksimal.

Melalui kondisi fisik yang terprogram, kondisi fisik atlet yang kurang baik akan meningkat, seperti daya tahan akan lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin bertambah. Namun para atlet Mokot YS belum ada data yang spesifik mengenai adanya peningkatan maupun penurunan kondisi fisik. Serta dalam permainan berlangsung terjadi pergantian atlet dalam selang waktu 3 - 5 menit dikarenakan daya tahan atlet yang kurang maksimal. Jika dipaksa untuk bermain kesalahan akan muncul baik dalam posisi bertahan maupun menyerang. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang maksimal konsumsi oksigen maksimal atau VO_2 max adalah ambilan oksigen selama ekseri maksimum yang dinyatakan dalam liter/menit (Benny B, 2012).

Untuk meningkatkan VO_2 max program pelatihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat, mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan. Dengan peningkatan kondisi fisik tersebut diharapkan dalam permainan futsal seorang atlet mampu memiliki kestabilan yang baik. Melihat karakteristik permainan futsal, Justinus Lhaksana (2011) menjelaskan bahwa tidak

semua komponen fisik harus dimiliki secara baik, namun ada komponen yang lebih dominan yang dimiliki atlet futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), tanpa meninggalkan komponen yang lain. Permainan futsal yang cepat dengan durasi 2 x 20 menit dan lapangan yang relatif sempit menuntut setiap atlet memiliki daya tahan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik. Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak, berlari, mengambil keputusan, mengantisipasi perubahan, membaca situasi permainan, mengubah pergerakan, defence, attacking, men-dribble bola, menghalau bola, dan melakukan kombinasi perubahan.

Dengan kestabilan komponen dominan kondisi fisik dalam futsal atlet akan bertahan lebih lama dengan baik selama permainan berlangsung selama 2 x 20 menit. Pada kenyataannya dari pengamatan pada saat latihan dan pertandingan, sebagian besar atlet memiliki kemampuan baik dalam posisi menyerang (*attacking*), namun dengan tenaga yang menurun membuat kelemahan setiap atlet terlihat seperti salah satu atlet pivot yang memiliki tendangan keras namun kecepatan berlari dalam transisi menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) maupun sebaliknya sering terjadi keterlambatan. Atlet lainnya sebagai atlet flank juga memiliki kemampuan *shooting* yang keras dan memiliki kelincahan namun juga sering terjadi keterlambatan dalam transisi ke *defence*. Atlet flank yang lain yang memiliki kelincahan dan kecepatan namun untuk *shooting* ke arah gawang lawan masih mudah dihalau penjaga gawang.

Dari pengamatan tersebut dibutuhkan peningkatan tiap aspek komponennya terutama daya tahan atlet. Peningkatan daya tahan dalam bermain dapat terjadi dengan latihan kondisi fisik. Melalui latihan kondisi fisik yang teratur pada setiap komponennya kemampuan kondisi fisik dapat meningkat. Untuk menentukan program latihan dibutuhkan data spesifik awal mengenai kondisi atlet Mokot YS yang terhitung merupakan klub baru belum memiliki data spesifik awal mengenai kondisi fisik para atletnya.

Oleh karena itu dibutuhkan tes awal yang dapat dijadikan acuan dan daya kontrol pelatih dalam membuat program latihan. Dengan adanya persiapan dan pengetahuan pelatih akan

kondisi fisik atlet, prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan akan terwujud. Selain itu harapan pelaksanaan tes ini pelatih dapat mengetahui kondisi fisik atlet, karena penelitian ini menyajikan profil data kondisi fisik atlet Mokat YS. Hasil penelitian ini dapat dijadikan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program latihan kedepannya dan pantauan ada tidaknya peningkatan kondisi fisik setiap atlet. Tidak jarang banyak klub yang mengabaikan kondisi fisik atletnya, karena beranggapan dengan latihan – latihan fisik sudah cukup tanpa perlu melakukan tes fisik.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa penting untuk mengetahui kondisi fisik seorang atlet karena kondisi fisik merupakan hal yang fundamental bagi atlet itu sendiri. Melalui penelitian tes kondisi fisik diharapkan dapat mengetahui kondisi fisik atlet Mokat YS sehingga atlet mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam bermain dan mendapat hasil juara yang diinginkan.

B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka banyak permasalahan yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet futsal Mokat YS, untuk memahami ruang lingkup penelitian lebih dalam, penelitian ini dibatasi pada unsur yang paling dominan dalam fisik atlet futsal, serta pembatasan pada peran pelatih utama yang menjadi kurang mengikat sehingga lebih menjuru ke pelatih fisik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi permasalahan di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dikaji yaitu: “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Mokat YS Bojonegoro”.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dominan fisik para atlet futsal serta melihat seberapa baik kondisi fisik para atlet Mokat YS sebelum terjun ke kompetisi yang ingin diikuti agar mencapai hasil yang diinginkan.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Variabel dalam penelitian ini adalah satu variabel yaitu kondisi fisik atlet futsal Mokot YS. Kondisi fisik merupakan kondisi dimana atlet mampu menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Variabel dalam penelitian ini adalah satu variabel yaitu kondisi fisik atlet futsal klub Mokot YS Bojonegoro. Kondisi fisik merupakan kondisi dimana atlet mampu menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Komponen kondisi dalam penelitian ini terdiri dari lima komponen yaitu kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, power tungkai dan daya tahan. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :Kekuatan otot yaitu kemampuan atlet futsal Mokot YS dalam mempergunakan otot untuk menerima beban selama permainan. Kekuatan otot diketahui dengan menggunakan tes *sit up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh testee.

1. Kekuatan otot lengan yaitu kemampuan atlet futsal Mokot YS dalam mempergunakan otot untuk menerima beban selama permainan dengan menggunakan push up dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh testee.
2. Kecepatan adalah kemampuan atlet futsal Mokot YS dalam berpindah atau bergerak dari *defence – attacking* atau sebaliknya dalam waktu sesingkat – singkatnya. Dalam penelitian ini menggunakan tes lari *sprint* 30 meter dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari dua kali percobaan.
3. Kelincahan adalah kemampuan atlet futsal Mokot YS dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan *Illinois agility and run test* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari dua kali percobaan.

4. Kekuatan power tungkai adalah kemampuan yang dimiliki atlet Mokot YS dalam menggunakan otot tungkai saat menerima beban. Dalam penelitian ini menggunakan tes *standing long jump* dengan satuan meter dan penilaian berdasarkan jarak terjauh lompatan dari 2 kali percobaan.
5. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan atlet futsal Mokot YS melakukan aktivitas fisik dalam permainan dengan intensitas tinggi dalam waktu yang relatif lama, seperti saat latihan dan pertandingan. Dalam penelitian ini menggunakan *Yoyo intermittent test level 2* dengan satuan ml/kg/menit, dalam tes ini atlet harus lari pada bidang datar/lapangan berjarak 20 meter dengan 5 meter recovery selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan pita atau bunyi rekaman dan penilaian berdasarkan tahap serta balikan yang berhasil diperoleh.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut pengikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Menambah wawasan mengenai profil kondisi fisik atlet Mokot YS Bojonegoro.
 - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan..
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik atlet Mokot YS, sehingga lebih siap dalam menyusun program program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
 - b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan sangat penting.

- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang profil kondisi fisik olahraga futsal sehingga dapat mendukung memperkenalkan futsal kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tau tentang profil kondisi fisik olahraga futsal.

