

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi sebagai sarana pendidikan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi.

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi memberikan pengaruh terhadap bidang keolahragaan sehingga mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional. Sebagai contoh salah satunya ialah cabang olahraga futsal. Olahraga ini dapat memberikan manfaat baik untuk para remaja putra maupun putri dan bahkan kalangan anak-anak serta orang tua baik perkembangan fisik,mental maupun sosial.

Futsal adalah suatu cabang olahraga yang sangat digemari di masyarakat saat ini. Hampir sebagian masyarakat mengenal olahraga futsal, mulai dari anak kecil sampai orang tua. Bahkan banyak kaum wanita pun tidak ingin kalah dengan kaum pria. Kaum wanitapun juga tertarik dengan olahraga futsal. Olahraga futsal ini diciptakan di Montevideo,Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada

tahun 2004 (Sahda Halim,2009:5) Dengan cepat mendapat tempat dihati para pecinta olahraga sepak bola. Mulai dari lingkungan sekolah ,kampus, sampai perusahaan.Tak jarang pihak – pihak tersebut kerap mengadakan turnamen futsal dilingkungannya guna menjalin keakraban anggotanya. Tren inilah yang kemudian sebagai peluang bisnis dan peluang prestasi (Asmar Jaya, 2008:1-2)

Walaupun tergolong baru, futsal mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepakbola ini mudah dimainkan siapa saja, dan dimainkan di dalam ruangan. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu siang hari untuk bermain sepakbola dapat menyalurkan keinginannya dengan bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang diberi lampu. Sesuatu yang susah untuk ditemukan dalam sepakbola (Sahda Halim, 2009:5)

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing–masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang mengasikkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain. Namun, dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi, masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepakbola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. (Sahda H, 2009:6-7)

Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepakbola konvensional. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan utama mengapa pertandingan futsal digemari banyak orang, terutama kaum ibu yang tak perlu mencemaskan cedera dan perkelahian.

Futsal tidak hanya sarana berolahraga, namun sudah menjadi bagian gaya hidup. Di Indonesia, futsal sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Namun kepopulerannya baru menanjak memasuki tahun 2005 (Justinus Lhaksana, 2008:8). Salah satu tujuan orang menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi. Jika dilihat dari tujuan tersebut maka diperlukan persiapan yang matang, baik secara fisik, teknik, taktik dan keadaan psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor-faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan tersebut seperti sarana dan prasarana, tenaga pelatih yang handal, pengorganisasian, sumber dana dan sebagainya. Untuk menjadi pemain futsal yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Karena itu, mereka butuh latihan

mental. Hal ini terkadang diabaikan pemain yang sudah benar–benar professional, tapi sangat penting bagi pemula. Seorang pemain dituntut aktif dan mempunyai konsentrasi tinggi serta stamina yang prima. Pemain harus berjuang keras agar bola tetap berada di lapangan serta mengeluarkan seluruh kemampuan teknik dan skill–nya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar futsal yang baik, yakni 1) *Passing*, 2) *Dribble*, 3) *Control*, 4) *Shooting*, 5) *Chipping*. Untuk itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Latihan fisik harus didahulukan sebelum latihan skill dan teknik, yakni latihan kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan kekuatan (*strenght*). (Justinus Lhaksana, 2011:29)

Futsal adalah permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Permainan berjalan dengan cepat di mana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan. Dengan demikian *endurance* pemain diasah dengan baik (Timo Scheunemann, 2009:10).

Tanpa adanya latihan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar keterampilan bermain tidak akan berkembang. Seorang pemain yang ingin menjadi pemain professional, maka harus berlatih, belajar dengan tekun tentang hal–hal yang berhubungan dengan kebutuhan futsal seperti pembinaan mental, kondisi fisik, teknik bermain futsal, terpenuhinya gizi dan pengalaman bertanding. Di dalam permainan futsal hal–hal yang harus diperhatikan adalah kondisi fisik, teknik dasar, taktik dan mental, seperti halnya dalam permainan sepakbola. Seorang pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik dan teknik dasar yang bagus. Apabila

seorang pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, tidak mungkin tidak permainan futsalnya menjadi tidak bagus.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama. Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik. Dari sepuluh komponen fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya (endurance) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Justinus Lhaksana, 2011:16-17).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar seorang pemain akan menunjang performa di lapangan dalam bermain futsal dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul “Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing, control, dan Dribbling (pada Bangkit Futsal Klub Putri Tahun 2021)“.

B. Identifikasi Masalah

Permainan futsal akan terlihat menarik apabila suatu tim bermain dengan baik pula, untuk menghasilkan permainan

yang baik, setiap pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik pula. Teknik dasar dan kondisi fisik yang baik dalam bermain futsal merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal. Secara umum dalam Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang sudah terdapat latihan untuk meningkatkan teknik dasar dan juga latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, namun karena memang teknik dasar dan kondisi fisik yang masih kurang maksimal sehingga membuat pemain mudah melakukan kesalahan yang fatal dari teknik dasar yang belum begitu dikuasai serta lebih mudah mengalami kelelahan dalam bermain futsal. Sedangkan semakin tinggi tingkat kelelahan yang kita alami akan membuat konsentrasi kita dalam melakukan gerak teknik dasar menjadi berkurang. Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Kurangnya kemampuan teknik dasar futsal yang dimiliki para pemain Bangkit Futsal Klub Putri.
- 2) Kurangnya tingkat kemampuan kondisi fisik yang dimiliki para pemain Bangkit Futsal Klub Putri.
- 3) Koordinasi gerak dasar dalam permainan futsal yang belum maksimal.
- 4) Kurangnya kemampuan kontrol diri dalam memahami, menerapkan dan meningkatkan teknik dasar futsal dan kondisi fisik yang dimiliki oleh masing – masing individu di dalam Bangkit Futsal Klub Putri.
- 5) Pemahaman pola menyerang dan bertahan yang belum dikuasai secara sempurna oleh para pemain Bangkit Futsal Klub Putri.
- 6) Jadwal latihan yang masih kurang untuk mencapai hasil latihan yang diinginkan.

- 7) Sarana prasarana yang kurang memadai untuk mencapai hasil latihan yang maksimal dan sesuai apa yang diharapkan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa banyak macam latihan yang dapat mempengaruhi hasil kondisi fisik dan teknik dasar dalam permainan futsal. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada permasalahan mengenai kondisi fisik dan teknik dasar futsal. Oleh karena itu penulis membatasi permasalahan ini hanya pada teknik Karena hal utama dalam penelitian adalah “Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing, control, Dan Dribbling (pada Bangkit Futsal Klub Putri Tahun 2021).

D. Pertanyaan Peneliti

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimanakah kondisi fisik pemain Bangkit Futsal Klub Putri pada tahun 2021 ?
- 2) Bagaimanakah kemampuan teknik dasar futsal pemain Bangkit Futsal Klub Putri pada tahun 2021 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penulisan ini adalah untuk :

- 1) Mengetahui kondisi fisik Bangkit Futsal Klub Putri tahun 2021.
- 2) Mengetahui kemampuan teknik dasar futsal Bangkit Futsal Klub Putri tahun 2021.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemain futsal putri sebagai sumber informasi tentang tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar saat ini dan kaitannya dengan kemampuan bermain futsal.
- 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih sebagai sumber informasi tentang tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dalam kaitannya dengan bermain futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.