

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Futsal adalah cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat Indonesia. Cabang olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang cukup populer dan banyak digemari oleh lapisan masyarakat. Terbukti dengan banyaknya pecinta futsal yang terdiri dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa bahkan lansia. Setiap cabang olahraga tentunya memiliki sedikit hingga banyak perbedaan dan karakteristik yang tidak sama antara satu dan lainnya. Olahraga futsal sendiri memiliki perbedaan dengan olahraga lain karena futsal memiliki kompleksitas yang cukup tinggi, untuk itu pemain tidak hanya dituntut memiliki fisik yang kuat, namun teknik dan mental juga perlu kuat. Seorang pemain futsal apalagi yang sudah profesional, tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik semata yang mereka miliki pada saat bermain, namun juga harus mampu mengeksplorasi mental dan teknik yang dimiliki serta mampu mengkombinasikan ketiganya untuk menghasilkan permainan terbaik dan tentunya kebaikan untuk tim. Melihat dari karakteristik olahraga futsal itu sendiri membutuhkan daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), serta kecepatan (*speed*), yang lebih dari komponen fisik lainnya dan tentu tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain tersebut. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk akan berdampak buruk juga pada hal teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk

memiliki kemampuan individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik pula. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya.

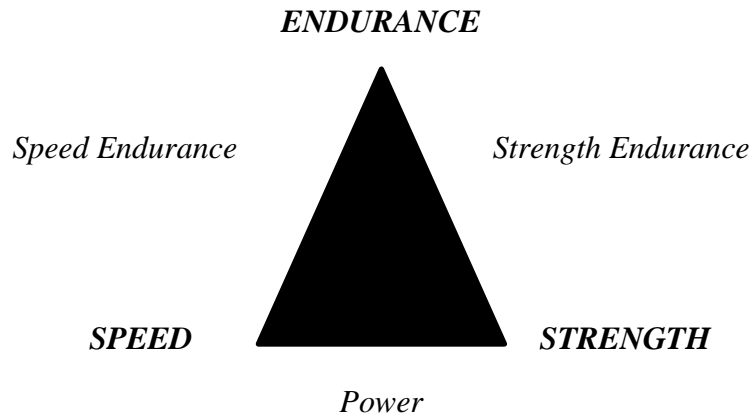
Sejalan dengan pendapat Justinus Lhaksana dalam bukunya yang berjudul “Taktik & Strategi Futsal *Modern*” bahwa futsal merupakan permainan yang cepat dan dinamis. Oleh karenanya diperlukan kondisi fisik dan teknik yang baik dan tanpa melupakan unsur-unsur lainnya, diantaranya mental serta taktik dalam sebuah permainan. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, karena membutuhkan daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Artinya olahraga futsal menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima karena sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Selain itu, pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi yang juga harus baik. Melalui latihan yang terprogram dengan baik, maka hasil dari latihan dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim dan tentunya mampu untuk menghasilkan prestasi yang optimal.

Berikut ada beberapa hal kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain. Ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan

baik oleh seorang pemain menurut pendapat Justinus Lhaksana (2011:17), antara lain sebagai berikut :

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agility*)
5. Daya ledak (*power*)
6. Kelentukan (*fleksibility*)
7. Ketepatan (*accuration*)
8. Koordinasi (*coordination*)
9. Keseimbangan (*balance*)
10. Reaksi (*reaction*)

Adapun dari sepuluh komponen di atas, tidak semua harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang perlu diutamakan dan ada yang menjadi pelengkap dari komponen utama. Dilihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan dan kecepatan dan komponen kondisi fisik yang lain menjadi komponen pelengkap (Justinus Lhaksana. 2011), sedangkan menurut Bompas, seorang ahli kepelatihan dalam buku Taktik dan Strategi Futsal *Modern* menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang paling utama atau biasa disebut "A Golden Triangle" seperti yang terlihat pada gambar berikut ini :



A **GOLDEN TRIANGLE** Tiga komponen utama pelatihan mencakup *endurance*, *speed* dan *strength*. Ketiga komponen utama ini akan membentuk aspek *speed endurance*, *strength endurance* dan *power*

Sumber : Buku Taktik dan Strategi Futsal *Modern*  
**Gambar 1.1 A Golden Triangle.**

Selain dari hal fisik, poin penting lainnya yang perlu dikuasai dengan baik oleh pemain futsal adalah teknik dasar futsal. Teknik dasar futsal kurang lebih hampir sama dengan teknik dasar sepak bola, yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*). Tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan bermain futsal dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat membaca permainan. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk setiap pemain membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning*

yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. (Justinus Lhaksana, 2011 : 7).

Secara singkatnya kemampuan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam permainan futsal, sehingga nantinya menghasilkan prestasi-prestasi yang optimal. Dari hasil pengamatan yang dilakukan, belakangan ini prestasi klub sportifo kurang stabil, seringnya terjadi kesalahan dalam hal mengumpan dan penyelesaian akhir serta menurunnya konsentrasi pemain di menit akhir-akhir pertandingan membuat klub sportifo sering mengalami kekalahan. Semisal di Liga Pamekasan tahun 2017, mereka hanya mampu bertengger diposisi kelima dan dari *update* terakhir Sportifo U-16 masih bertengger diperingkat dua terbawah dari delapan tim dalam ajang AFFI *League* U-16 Jawa Timur di Surabaya, tentunya dibutuhkan evaluasi mendasar untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas permainan dan kemampuan individual pemain Sportifo itu sendiri.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar para pemain yang membuat performa klub Sportifo FC mengalami penurunan (ketidakstabilan) disetiap pertandingan yang dijalani. Dalam hal ini peneliti hanya terfokus pada penelitian tentang beberapa komponen kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain klub Sportifo U-16 Kabupaten Pamekasan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan dalam rumusan masalah tersebut, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Sportifo Fc merupakan salah satu tim futsal amatir yang sedang merintis untuk lebih maju dikancah regional maupun nasional.
2. Prestasi-prestasi yang sudah diraih masih ditingkat lokal (Kabupaten).
3. Sportifo Fc menjadi salah satu dari dua perwakilan Kabupaten Pamekasan dalam ajang kejuaraan AFFI *League* U-16 Jawa Timur.

## **C. Batasan Masalah**

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, maka peneliti membatasi penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain futsal Sportifo FC *Junior* (rentang usia 10-18 tahun).
2. Penelitian ini hanya terbatas pada tiga komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan, kekuatan dan kecepatan serta terbatas pada satu teknik dasar futsal, yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*).

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi serta batasan masalah yang sudah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu:

Bagaimana Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Futsal Klub Sportifo *Junior* Pamekasan Tahun 2019?

## E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar yang sudah dimiliki pemain futsal Sportifo *Junior*.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang di harapkan dapat menambah wawasan serta pembendaharaan ilmu pengetahuan, khususnya yang berkenaan dengan tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain futsal *junior*.

### 2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti akan menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah.

★ Serta peneliti mendapat jawaban yang konkret tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul.

b) Bagi Pelatih akan menjadi pedoman dan acuan dalam merencanakan program latihan selanjutnya serta evaluasi tentang hasil latihan.

c) Bagi Atlet akan menjadi informasi dan koreksi untuk terus berlatih tentang kondisi fisik dan teknik dasar.

d) Bagi Sportifo *Junior* akan menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan program latihan fisik dan teknik untuk lebih maju dan dapat bersaing dengan tim-tim yang sudah lebih maju khususnya di Kabupaten Pamekasan dan Nasional pada umumnya.

## G. Definisi Operasional

### 1. Pengertian Survei

Survei, yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas test kesegaran jasmani, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya, (Arikunto, 2006 : 108)

### 2. Pengertian Futsal

Futsal diambil dari bahasa spanyol, *Futbol Sala* yang artinya sepak bola dalam ruangan. Dalam permainan futsal ada 5 pemain utama dengan satu penjaga gawang. Dimainkan oleh dua regu dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Permainan ini sangat cepat dan dinamis serta memiliki ukuran lapangan yang jauh lebih kecil dari sepak bola. (Justinus Lhaksana, 2011 : 5)

### 3. Pengertian Kondisi Fisik.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya, maupun pemeliharanya. (Sajoto, 1988 : 57)

### 4. Pengertian Teknik Dasar

Yunus (1992:68) mengatakan bahwa teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.