

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang menggunakan bola dan biasanya dimainkan di dalam ruangan (indoor). Permainan ini hampir sama dengan sepak bola, namun memiliki beberapa perbedaan seperti ukuran lapangan, ukuran bola, ukuran gawang, durasi permainan, serta jumlah pemain inti yang terdiri dari lima orang dan beberapa pemain cadangan, juga peraturan permainannya. Menurut Muhananto dalam (Sudarnoto & Widodo, n.d.) futsal adalah permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Istilah “futsal” berasal dari bahasa Spanyol, yaitu “fut” dari kata futbol yang berarti sepak bola dan “sala” yang berarti ruangan. Futsal merupakan bentuk kecil dari sepak bola yang digemari banyak orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita. Dalam futsal, terdapat beberapa komponen penting yang perlu diperhatikan baik saat latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik, dan mental.

Semua komponen tersebut berperan penting dalam meningkatkan prestasi atlet futsal. Menurut Amiq dalam (Litardiansyah et al., n.d.) Olahraga futsal memiliki taktik, teknik, dan kondisi fisik yang berbeda dari olahraga lainnya. Karakteristik yang dibutuhkan dalam futsal meliputi kecepatan gerak, kekuatan fisik, serta kelincahan dengan durasi permainan yang cukup lama. Oleh karena itu, pemain futsal perlu memiliki komponen daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang baik. Menurut Ashari dan Adi dalam (Litardiansyah et al., n.d.) saat ini futsal

menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini umumnya digemari oleh kalangan muda, tidak hanya oleh laki-laki tetapi juga oleh perempuan. Secara umum, futsal merupakan cabang olahraga yang pemainnya memiliki mental yang kuat, ketahanan, stamina, strategi, serta kondisi fisik yang prima. Hal ini karena futsal memiliki karakteristik permainan dengan gerakan cepat, teknik yang baik, dan kekuatan fisik yang tinggi.

Kondisi fisik atlet dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan yang teratur. Selain itu, dalam permainan futsal juga terdapat kontak fisik dan perpindahan gerak dengan cepat. Latihan dengan intensitas yang sistematis, teratur, dan memiliki peningkatan beban secara bertahap dapat meningkatkan kondisi fisik atlet. Menurut Amiq dalam (Litardiansyah dkk., t.t.), dalam futsal, setiap pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang performanya. Sehebat apa pun teknik dan taktik seorang pemain, jika kondisi fisiknya tidak baik, performanya akan berbeda dibandingkan dengan pemain yang memiliki keterampilan teknik, taktik, strategi, dan kondisi fisik optimal. Sebuah cabang olahraga yang baik dan berprestasi harus memiliki tujuan yang jelas, maka di perlukan wadah atau organisasi olahraga yang mempunyai tujuan untuk menjalankan atau membentuk program dan susunan program latihan kondisi fisik yang baik dan tepat.

Istilah “kondisi fisik” merupakan gabungan dari dua kata, yaitu kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata kondisi berarti keadaan, sedangkan fisik berarti jasmani atau tubuh. Jadi, secara harfiah, kondisi fisik dapat diartikan sebagai keadaan tubuh. Menurut Sheppard & Young dalam (Sudarnoto &

Widodo, n.d.) Melalui latihan kondisi fisik yang teratur pada setiap komponennya, kemampuan fisik seseorang dapat meningkat. Oleh karena itu, dalam menentukan program latihan diperlukan data yang spesifik mengenai kondisi atlet futsal putri Isori Asahan. (Sudarnoto & Widodo, n.d.) Tes kondisi fisik dapat menjadi acuan sekaligus alat kontrol bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan setiap pemain. Dengan adanya persiapan dan pengetahuan pelatih mengenai kondisi fisik pemain, prestasi yang optimal dalam pertandingan dapat tercapai.

Namun, masih banyak klub yang kurang memperhatikan kondisi fisik pemainnya karena beranggapan bahwa latihan fisik saja sudah cukup tanpa perlu melakukan tes fisik. Berdasarkan hal tersebut, penting untuk mengetahui kondisi fisik setiap pemain, karena kondisi fisik merupakan aspek dasar yang sangat berpengaruh terhadap performa. Melalui penelitian Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri Isori Asahan, diharapkan pemain dan pelatih dapat bekerja sama untuk meningkatkan kondisi fisik agar performa dalam bermain futsal menjadi lebih maksimal.

Menurut Juniarsyah et al dalam (Muliani et al., n.d.), kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan yang tidak bisa ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan aspek yang mendasar, sehingga dengan mengetahui kondisi fisik pemain, pelatih dapat menjadikannya sebagai tolak ukur dalam menyusun program latihan yang sesuai. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atlet putri guna mengidentifikasi kelemahan setiap

pemain dan merencanakan program latihan yang tepat. Menurut Erlangga & Subagio dalam (Novianti & Winarno, 2023), Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, kondisi fisik perlu diperbaiki, karena hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan taktik, teknik, dan mental atlet selama mengikuti pertandingan. Dalam olahraga, kondisi fisik terbagi menjadi dua, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan gerak dasar yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan tubuh secara keseluruhan, meliputi komponen daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi.

Menurut Solissa dalam (Novianti & Winarno, 2023) Sedangkan kondisi fisik khusus adalah kemampuan yang dominan dan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga sesuai dengan karakteristik dari olahraga tersebut. Menurut Jonath Krempel dalam (Hardiansyah, 2018) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah keadaan yang mencakup beberapa faktor, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Sementara itu, Menurut Bomp dalam (Hardiansyah, 2018) Menyatakan bahwa setiap aktivitas gerak dalam olahraga selalu melibatkan unsur-unsur kekuatan, kecepatan, dan durasi, yang merupakan bagian dari komponen fisik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada atlet futsal putri ISORI Asahan, ditemukan bahwa hingga saat ini belum terdapat data yang menunjukkan secara jelas bagaimana kondisi fisik atlet futsal putri ISORI Asahan. Kondisi tersebut menyebabkan tingkat kemampuan fisik atlet belum dapat diketahui secara objektif, baik oleh atlet maupun pihak yang terlibat dalam proses pembinaan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, diperlukan suatu penelitian yang dapat memberikan gambaran nyata dan objektif mengenai kondisi fisik atlet futsal putri ISORI Asahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri ISORI Asahan Tahun 2026” sebagai dasar evaluasi dan pembinaan kondisi fisik atlet di masa mendatang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas masalah-masalah yang timbul dapat kita identifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahui bagaimana kondisi fisik atlet futsal putri isori asahan Tahun 2026.
2. Penerapan latihan kondisi fisik yang dilakukan oleh pelatih belum sesuai dengan apa yang diinginkan.
3. Belum terdapat kemajuan untuk program latihan fisik yang diberikan oleh pelatih.
4. Masih banyak atlet yang kurang memahami komponen kondisi fisik apa saja yang diperlukan dalam cabang olahraga futsal.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan pembahasan menjadi lebih terfokus, maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada analisis kondisi fisik atlet futsal putri ISORI Asahan. Analisis yang dilakukan hanya mencakup komponen-komponen kondisi fisik yang relevan dengan cabang olahraga futsal, tanpa membahas aspek teknik, taktik, maupun program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Penelitian ini dilaksanakan pada atlet futsal putri ISORI Asahan pada tahun 2026.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan adanya identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Kondisi Atlet Futsal Putri Isori Asahan Tahun 2026”.

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat masing-masing komponen kondisi fisik atlet futsal putri ISORI Asahan.
2. Memberikan gambaran objektif mengenai kondisi fisik atlet futsal putri ISORI Asahan berdasarkan hasil tes dan pengukuran.
3. Menjadi bahan evaluasi bagi atlet dan pelatih dalam upaya peningkatan kondisi fisik.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan harapannya setiap hasil dari penelitian mampu memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang telah di jadikan objek penelitian.

Adapun manfaat yang diharapkan oleh penulis dari penelitian ini antara lain adalah :

1. Bagi Pelatih

- a. Agar pelatih mengetahui lebih rinci terkait kondisi fisik atlet futsal putri isori asahan Tahun 2026.
- b. Untuk membantu pelatih dalam menyusun atau merancang program latihan yang tepat sasaran (Spesifik).
- c. Dapat juga digunakan sebagai data untuk mengetahui kondisi fisik, baik yang sudah mencukupi ataupun yang masih kurang.
- d. Memberikan wawasan kepada pelatih agar lebih memperhatikan dan menjadikan latihan fisik ini menjadi dasar dalam kepentingan latihan untuk menciptakan atlet-atlet yang baik.

2. Bagi Atlet

- a. Dapat menjadikan bahan kajian untuk menambah wawasan dan sadar bahwa aktivitas jasmani sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik sehingga mampu menyesuaikan dengan kehidupan sehari-hari.
- b. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik secara pribadi agar dapat menyesuaikan kekurangan maupun kelebihan dalam latihan fisik agar dapat memperbaiki performannya.

- c. Mendapatkan catatan dokumen terkait dengan kondisi fisik yang sedang dimiliki.

3. Bagi Peneliti

- a. Penelitian ini juga diharapkan menjadi tambahan ilmu pengetahuan tentang manfaat yang berharga dengan berupa informasi terkait dengan perkembangan ilmu olahraga salah satunya tentang kondisi fisik.
- b. Dapat juga menambah wawasan dan pengetahuan guna untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

