

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka menyambut Pekan Olahraga Nasional di Jawa Barat yang ke XIX, tim futsal Sumatera Utara mempersiapkan diri dengan melatih para atletnya. Perlu disadari bahwa tercapainya prestasi puncak dibidang olahraga sumbangan terbesar bersumber dari atlet, meskipun faktor-faktor yang lain sebagai pendukung mempunyai peran yang penting pula.

Kriteria calon atlet unggul (Kantor Menpora 1998: 1-2) adalah :

1. Memiliki kualitas bawaan sejak lahir.
2. Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh sesuai dengan olahraga yang diminati.
3. Memiliki fungsi organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan dan *power*.
4. Memiliki kemampuan gerak dasar secara baik.
5. Memiliki intelegensi dan kepribadian yang baik.
6. Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani dan semangat tinggi.
7. Memiliki kegemaran olahraga.

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam keseharian. Dewasa ini, seringnya tayangan-tayangan olahraga dimedia televisi, banyaknya berita-berita

olahraga disurat kabar baik nasional maupun lokal dapat mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan sudah bisa hidup berdampingan dengan dunia olahraga. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang didunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga tak terkecuali permainan futsal.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Seorang pemain sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (Mochammad Sajoto, 1995 : 7).

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap

pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga.

Disisi lainya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepak bola, bola voli, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik. Pada bagian berikut akan coba dijelaskan tentang apa yang dimaksud dengan kondisi fisik dalam olahraga, apa saja dan serta bagaimana peningkatannya atau mengembangkannya.

Dalam Depdiknas (2000: 101) secara terminologi kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya.

Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, meningkat kan teknik, mental, dan strategi bermain, kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar

atau fondasi. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen baik yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya (Mochamad Sajoto 1988: 57).

Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62). Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding.

Perkembangan dunia futsal dewasa ini sudah banyak menunjuk kan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen -turnamen yang diadakan, baik tingkat nasional maupun daerah. Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta kondisi fisik atlet Futsal SUMUT tahun 2016 masih dipertanyakan. Maka dari itu diadakan penelitian di team futsal SUMUT tersebut. Permasalahan-

permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet Futsal SUMUT. Atas dasar itu penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Sumut”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet futsal sumut tahun 2016.
2. Pentingnya kondisi fisik bagi pemain futsal karena mendukung dalam penguasaan teknik.
3. Seberapa besar pengaruh kondisi fisik bagi atlet futsal sumut tahun 2016

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, dan sebagai batasan masalah dalam penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini variabel yang ditelitinya 8 dari 10 komponen kondisi fisik yaitu reaksi, kekuatan otot tungkai dan perut, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, *power* tungkai dan daya tahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Berapa Persen Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Sumut tahun 2016 yang Tergolong Baik ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet futsal sumut tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik atlet futsal sumut tahun 2016.
- c. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik atlet futsal sumut tahun 2016, 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.