

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang prima jika mampu melakukan aktivitas olahraga dengan maksimal dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sebaliknya apabila seseorang atlet memiliki kondisi fisik yang kurang bahkan buruk maka seseorang atlet tersebut akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga dengan maksimal sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan dapat berdampak pada banyak hal termasuk konsentrasi dalam permainan.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang pesat pada saat ini adalah olahraga futsal. Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat sehingga pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di

Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan kejuaraan futsal di tiap tempat hingga munculnya liga futsal profesional di Indonesia.

Futsal adalah permainan sepak bola mini. Permainan ini dilakukan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari lima pemain, berbeda dengan sepak bola yang permainannya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Permainan futsal menuntut pemain untuk berkonsentrasi sepanjang permainan, selain itu seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa henti, harus melakukan penyerangan dan bertahan, melakukan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Hal ini menjadikan dalam olahraga futsal menuntut pemain untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Selain itu kondisi fisik yang prima harus dimiliki oleh para pemain. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya terlebih lagi akan sangat berdampak pada penampilan tim.

Seiring masuknya olahraga futsal ke sekolah, banyak diselenggarakan kejuaraan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional. Salah satu kejuaraan rutin yang diadakan dari tingkat kota, provinsi hingga nasional untuk

tingkat Sekolah Menengah Atas adalah *Hydro Coco Cup* dan *Pocari Cup*. Hal ini memicu banyak sekolah baik di tingkat SMA sederajat untuk ikut meramaikan kejuaraan-kejuaraan yang ada. Langkah awal yang dilakukan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler futsal. Tujuannya tidak lain adalah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, pada olahraga futsal yang dimiliki oleh peserta didik secara optimal. Ektrakurikuler futsal akan menjadi wadah bagi peserta didik yang memiliki potensi, bakat dan minat untuk terus mengasah dan meningkatkan kemampuan.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga futsal. Dilatih oleh seorang pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang memadai menjadikan ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang ini memiliki banyak peminat. Meskipun demikian tim futsal yang terbentuk belum banyak menorehkan prestasi dikarenakan beberapa faktor. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tim futsal putra SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang yang berlangsung pada bulan September 2017 yang berlangsung pada saat jam ekstrakurikuler didapati kondisi fisik yang dimiliki oleh tim futsal putra tidak terlalu bagus. Hal ini dibuktikan saat beberapa kali melakukan *drill* latihan terdapat beberapa siswa yang merasakan kelelahan. Pada akhir sesi latihan pelatih memberikan waktu kepada anak didiknya untuk melakukan latihan tanding, terlihat pada awal pertandingan terdapat beberapa peserta yang nampak lelah dan melakukan kesalahan-kesalahan yang merugikan tim.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam usaha untuk mencapai prestasi maksimal. Belum diketahuinya kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal putra menjadikan peneliti berniat mengadakan penelitian guna mengetahui tingkat kondisi fisik peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan yang banyak diminati oleh siswa tapi belum banyak menorehkan prestasi.
2. Terdapat beberapa peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal yang terlihat mudah lelah.
3. Belum dilakukannya tes pengukuran untuk mengetahui kondisi fisik para peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal.
4. Pembinaan ekstrakurikuler futsal belum maksimal.

1.3. Pembatasan Masalah

Dari berbagai macam permasalahan yang telah diidentifikasi, dibatasi satu permasalahan yang akan diteliti yaitu tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

Bagaimana kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung pada tahun 2018?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung pada tahun 2018.

1.6. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1.6.1. Secara teoritis

1. Bagi pembaca untuk mengetahui hasil penelitian tingkat kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung pada tahun 2018.
2. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain sejenis.

1.6.2. Secara Praktis

1. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

2. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa tinggi kebugaran jasmani yang mereka miliki.