

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal bertujuan memenangkan pertandingan dengan memasukkan gol ke gawang lawan sekaligus menghalangi tim lawan mencetak gol. Olahraga ini memiliki aturan khusus yang wajib dipatuhi oleh semua pemain. Karakteristik futsal menggunakan permainan yang cepat dan terstruktur. Dibandingkan sepak bola, lapangan futsal lebih kecil, bolanya juga lebih ringan, dan jumlah pemain per tim hanya lima (5), berbeda dengan sepak bola yang memiliki sebelas (11) pemain. FIFA menetapkan peraturan ketat dalam futsal untuk memastikan kompetisi berlangsung adil serta meminimalkan risiko cedera bagi atlet.

Futsal, yang dalam bahasa Spanyol disebut *futbol sala*, merupakan permainan seru dan menarik yang dilakukan di lapangan indoor. Olahraga ini pertama kali berkembang di Montevideo, Uruguay. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil daripada sepak bola, futsal menuntut ketepatan tinggi karena hampir tidak ada ruang untuk kesalahan, menjadikannya sangat cepat dan penuh aksi (Kusuma & Kardiawan, 2017). Secara dimensi, lapangan futsal lebih sempit dibandingkan lapangan sepak bola. Menurut standar nasional, panjangnya antara 25–42 meter dengan lebar 16–25 meter, sedangkan versi internasional memiliki panjang 38–42 meter dan lebar 20–25 meter (Murhananto, 2008:12).

Futsal kini telah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga beregu paling digemari di berbagai belahan dunia, bahkan diakui sebagai permainan

nasional di banyak negara. Popularitasnya terus meningkat karena karakteristik permainannya yang memungkinkan atlet mengekspresikan skill individu secara maksimal dalam koridor peraturan yang ditetapkan (Darmawan et al., 2014). Dalam upaya pencapaian prestasi, aspek kebugaran jasmani memegang peranan krusial. Pasalnya, setiap gerakan dalam futsal melibatkan komponen vital seperti power, ketahanan, kecekatan, serta rangkaian gerak multifaset yang membutuhkan fleksibilitas sendi. Optimalisasi kondisi fisik merupakan faktor penentu peningkatan performa atlet futsal. Salah satu metode efektif untuk mencapainya adalah melalui program pelatihan fisik yang dirancang secara terstruktur, berkesinambungan, dan berfokus pada peningkatan kapasitas fungsional tubuh serta kebugaran fisik guna mendongkrak prestasi atlet di lapangan.

Perkembangan pesat futsal di Indonesia ditandai dengan penyelenggaraan kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta tahun 2002. Momentum ini sekaligus menjadi awal pembentukan Tim Nasional Futsal Indonesia seiring dengan pertumbuhan olahraga ini (Mulyono, 2017:6). Minat masyarakat terhadap futsal terus meningkat, terlihat dari banyaknya sekolah futsal dan akademi yang bermunculan serta seringnya diselenggarakan berbagai kompetisi. Di tingkat daerah, Kabupaten Klungkung, Bali menjadi salah satu contoh perkembangan futsal yang signifikan. Wilayah ini aktif menyelenggarakan berbagai turnamen futsal sebagai upaya peningkatan kualitas pemain. Salah satu bukti perkembangan tersebut adalah munculnya Akademi Futsal Semarapura dan berbagai klub futsal lainnya. Untuk dapat bermain optimal, setiap pemain futsal dituntut memiliki kondisi fisik yang prima.

Sekolah futsal berperan sebagai lembaga pelatihan non-formal yang fokus pada pengembangan bakat muda menjadi atlet profesional untuk kompetisi berbagai tingkat. Menurut Chandra (2021), pembinaan olahraga yang efektif memerlukan sinergi antara pelatih kompeten, sumber daya memadai, penerapan ilmu pengetahuan, serta dukungan teknologi olahraga dan fasilitas yang memadai. Keberadaan akademi futsal menjadi krusial dalam menciptakan wadah pengembangan bakat sejak dini melalui proses identifikasi, pembinaan, dan pengembangan potensi pemain. Riansyah dkk. (2018) mendefinisikan prestasi olahraga sebagai pencapaian tertinggi yang ditunjukkan atlet dalam suatu kompetisi. Dalam konteks futsal, performa optimal sangat bergantung pada kondisi fisik pemain. Ketidakmampuan fisik akan menghambat gerakan dan teknik permainan. Untuk itu, pemain futsal perlu melatih enam aspek kebugaran utama: (1) kekuatan otot kaki, (2) kekuatan otot abdominal, (3) kecepatan gerak, (4) daya tahan jantung-paru, (5) kelincahan, dan (6) kemampuan menjaga keseimbangan.

Akademi Futsal Semarapura adalah sebuah klub pelatihan yang terletak di Kabupaten Klungkung, Bali. Lembaga ini secara resmi didirikan pada 3 Februari 2013 dengan fokus awal pada pembinaan Sekolah Sepak Bola. Seiring meningkatnya popularitas futsal dan banyaknya kompetisi futsal yang digelar di wilayah Klungkung maupun Bali secara keseluruhan, akademi ini kemudian mengembangkan program khusus pelatihan futsal. Saat ini, jadwal latihan rutin akademi dilaksanakan dua kali seminggu yaitu setiap hari Senin dan Sabtu sore, mulai pukul 17.00 hingga 19.00 WITA. Untuk meningkatkan kualitas pemain, akademi ini memiliki program uji coba bulanan berupa pertandingan persahabatan dengan berbagai klub futsal lainnya.

Berdasarkan kajian sebelumnya tentang komponen fisik seperti kekuatan tungkai, kecepatan, daya tahan jantung, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan, penelitian ini berjudul "analisis kondisi fisik atlet akademi futsal semarapura 2024" dilakukan untuk menilai tingkat kebugaran atlet, menjadi acuan program latihan yang tepat, dan meningkatkan pemahaman pelatih mengenai profil fisik pemain.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas terdapat masalah yang terkait dengan tingkat kondisi fisik atlet Akademi Futsal Semarapura tahun 2024 yang dapat diidentifikasi sebagai berikut.

- 1.2.1 Belum adanya data tingkat kekuatan otot tungkai pada atlet Akademi Futsal Semarapura.
- 1.2.2 Belum adanya data tingkat daya tahan kardiovaskular pada atlet Akademi Futsal Semarapura.
- 1.2.3 Belum adanya data tingkat kelincahan pada atlet Akademi Futsal Semarapura.
- 1.2.4 Belum adanya data tingkat kelenturan pada atlet Akademi Futsal Semarapura.
- 1.2.5 Belum adanya data tingkat keseimbangan pada atlet Akademi Futsal Semarapura.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih

fokus. Penelitian ini membatasi pada analisis kondisi fisik pada atlet di Akademi Futsal Semarang Tahun 2024 yang mencakup kekuatan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

- 1.4.1 Berapa tingkat kekuatan otot tungkai pada atlet Akademi Futsal Semarang?
- 1.4.2 Berapa tingkat daya tahan kardiovaskular pada atlet Akademi Futsal Semarang?
- 1.4.3 Berapa tingkat kelincahan pada atlet Akademi Futsal Semarang?
- 1.4.4 Berapa tingkat kelentukan pada atlet Akademi Futsal Semarang?
- 1.4.5 Berapa tingkat keseimbangan pada atlet Akademi Futsal Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai pada atlet Akademi Futsal Semarang.
- 1.5.2 Untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular pada atlet Akademi Futsal Semarang.
- 1.5.3 Untuk mengetahui tingkat kelincahan pada atlet Akademi Futsal Semarang.
- 1.5.4 Untuk mengetahui tingkat kelentukan pada atlet Akademi Futsal Semarang.

1.5.5 Untuk mengetahui tingkat keseimbangan pada Akademi Futsal Semarapura.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari masalah yang ditemukan peneliti diharapkan akan memberikan manfaat. Adapun manfaat penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1.6.1 Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama dalam bidang ilmu kepelatihan cabang olahraga futsal yang dikaitkan dengan tingkat kemampuan kondisi fisik olahraga futsal pada atlet Akademi Futsal Semarapura. Serta sebagai penyempurnaan dalam mendukung teori-teori yang telah ada.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Akademi Futsal Semarapura, hasil penelitian berguna untuk merancang metode pelatihan guna mengoptimalkan kebugaran pemain.
2. Bagi pelatih, data yang diperoleh dapat menjadi indikator kemampuan fisik atlet sekaligus panduan dalam merancang program latihan berikutnya.
3. Bagi pemain, temuan ini membantu mengevaluasi tingkat kebugaran mereka sekaligus mendorong perbaikan performa secara mandiri.
4. Bagi akademisi/peneliti, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dan dapat dijadikan landasan untuk studi lanjutan.