

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk aerobik, artinya dalam kehidupan manusia sangat tergantung pada oksigen. Dalam melakukan aktivitas olahraga kebutuhan tubuh akan pasokan oksigen bertambah dua kali lebih banyak dari pada kehidupan biasa sehari-hari. Maka dari itu aktivitas olahraga sangat membutuhkan daya fisik yang baik agar aktivitas olahraga yang dilakukan dapat berjalan dengan baik tanpa mengalami rasa kelelahan berlebih.

Olahraga merupakan bagian penting dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan banyak kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan dan pembangunan yang berkelanjutan.

Macam-macam jenis olahraga tiga di antara adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Dari ketiga jenis olahraga tersebut, olahraga prestasi merupakan suatu olahraga yang cukup banyak berkembang di lingkungan masyarakat sekitar. Pengertian olahraga prestasi itu sendiri adalah olahraga yang membina dan mengembangkan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi menuntut penampilan kemampuan maksimal para

pelakunya dalam aspek kemampuan keterampilan maupun kemampuan fisik sesuai dengan tuntutan cabang olahraganya. Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang, dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi yang tinggi.

Olahraga prestasi yang berkembang sampai saat ini sangat beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan atau individu maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat di lingkungan sekolah, pelajar, mahasiswa, dan juga di lingkungan masyarakat saat ini adalah olahraga Futsal, yang merupakan salah satu olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim.

Dalam melakukan aktifitas olahraga futsal guna mendapatkan prestasi yang baik seseorang juga harus memiliki teknik dan strategi bermain sepakbola yang baik, selain itu yang juga tak kalah penting adalah tingkat kondisi fisik tubuh yang dimiliki seorang pemain futsal juga harus baik sehingga pelaku futsal tersebut mampu melakukan aktifitas olahraga yang dilakukannya dengan baik tanpa mengalami rasa kelelahan yang berlebihan. Di dalam futsal fisik sangat mempengaruhi penampilan atlet futsal.

Saat ini olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah futsal. Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari and Adi 2019). Olahraga futsal yaitu salah satu olahraga yang berbentuk

permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau *indoor*. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan.

UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan merupakan salah satu kampus yang ada ekstra futsal di Pacitan dan cukup terkenal. UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan memiliki pembinaan pemain. Dalam mengikuti turnamen pertandingan futsal, prestasi dari tim ini masih dirasa kurang membanggakan, karena dalam mengikuti turnamen belum bisa mendapatkan kejuaraan dan masih kalah saing dengan klub futsal lain yang ada di Pacitan. Dari cara dan strategi dalam permainan pada tim UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan ini secara keseluruhan sudah baik, namun secara fisik para atlet masih sangat kurang, hal ini nampak ketika dalam pertandingan memasuki pertengahan babak kedua, kondisi fisik para atlet mulai menurun, dari menurunnya kondisi fisik tersebut banyak atlet yang kehilangan konsentrasi dalam bermain, banyak melakukan kesalahan-kesalahan umpan, banyak atlet yang hanya sekedar jalan dilapangan, bahkan ada juga yang sampai mengalami kram otot.

Menurunnya kondisi fisik pada atlet futsal di UKM STKIP PGRI Pacitan saat pertandingan salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya latihan fisik dalam kegiatan latihan dan juga kurangnya konsistensi anak dalam kehadiran pasca Latihan dan juga yang dilakukan. Dalam program latihan tersebut banyak menekankan pada latihan aspek teknik dan permainan.

Dari paparan di atas maka dari itu penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian ilmiah dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui kondisi fisik dari atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan Tahun 2021.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu :

1. Belum ditelitinya kondisi fisik pada atlet futsal UKM STKIP PGRI Pacitan
2. Banyak atlet futsal yang mengalami kelelahan ketika waktu pertandingan memasuki menit akhir pertandingan pada atlet futsal UKM STKIP PGRI Pacitan
3. Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik dari masing-masing atlet futsal STKIP PGRI Pacitan

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat dari banyaknya permasalahan-permasalahan yang terdapat di dalam identifikasi masalah di atas, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah pada penelitian ini, dan permasalahan ini dibatasi pada: “Kondisi Fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah di atas, maka dapat penulis simpulkan rumusan masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah :“ Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan”.

#### **E. Tujuan Masalah**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari adanya masalah pada penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis :**

Hasil penelitian tersebut dapat menjadi referensi untuk melakukan program latihan kondisi fisik futsal.

##### **2. Praktis:**

##### **a. Bagi mahasiswa:**

- 1) Sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di STKIP PGRI Pacitan.
- 2) Untuk menambah pengalaman mahasiswa dalam melakukan penelitian, guna mendapatkan kesempurnaan pada penelitian-penelitian selanjutnya.

b. Bagi atlet futsal:

Untuk menambah ilmu keolahragaan guna untuk mendapatkan atau meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik lagi dalam tujuan pencapaian prestasi.

c. Bagi UKM futsal:

Sebagai bahan evaluasi terhadap atlet futsal yang dibina guna untuk peningkatan pencapaian prestasi keolahragaan klub futsal tersebut.

d. Bagi pelatih:

Sebagai dasar pelatih menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi

