

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Futsal diketahui sebagai satu dari banyak cabang olahraga yang sangat digandrungi oleh Sebagian besar masyarakat Indonesia. Karena salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh hampir setiap golongan, baik dari anak-anak – hingga dewasa. Saat ini klub-klub pembinaan pemain futsal pun sudah banyak, mulai dari pembinaan usia dini hingga profesional. Namun yang sangat disayangkan adalah prestasi futsal Indonesia saat ini yang tertinggi yaitu menjadi *runner up* pada ajang kejuaraan Asia. Prestasi yang optimal dapat dihasilkan ataupun dapat dicapai dengan memiliki kelengkapan seperti pengembangan teknik, perkembangan fisik, pengembangan mental, serta kematangan juara. Jika salah satu dari unsur tersebut tidak dibentuk dengan baik pasti akan menurunkan prestasi serta memperoleh hasil yang tidak optimal.

Pandemi Covid-19 memiliki pengaruh besar terhadap kondisi pemain. Mulai dari teknik, fisik dan mental pemain yang menurun. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor seperti jam latihan berkurang karena banyak fasilitas olahraga yang tutup, kurangnya jam tidur dikarenakan lebih banyak waktu untuk bermain game, dan mental yang berpengaruh karena pandemi Covid-19. Latihan biasanya dapat dilakukan seminggu 3-4 kali tetapi selama pandemi covid-19 latihan ditiadakan atau diliburkan karena tidak ada fasilitas olahraga yang buka. Latihan melalui daring dilakukan untuk mengatasi hal tersebut tetapi tidak

menghasilkan hasil optimal. Dan juga banyak terjadi saat ini, pemain lebih suka untuk melakukan tidur sampai larut malam. Kejadian ini mereka lakukan dengan alasan karena tidak adanya kegiatan sekolah di pagi hari yang mewajibkan mereka untuk bangun pagi. Padahal setiap makhluk hidup apalagi manusia memerlukan waktu yang cukup untuk melakukan istirahat dari kepadatan aktivitas seharian penuh yang banyak mengeluarkan energi. Untuk menjawab kebutuhan primer serta keberlanjutan hidupnya, maka dari itu satu dari banyak kebutuhan hidup ialah tidur. Tidur mempunyai korelasi dari kesehatan serta kualitas hidup. Jumlah waktu tidur yang diperlukan rata-rata manusia berkisar antara 6-8 jam.

Saat ini keadaan sudah mulai sedikit kembali seperti keadaan sebelum pandemi Covid- 19, fasilitas – fasilitas olahraga sudah mulai dibuka kembali. Dan kegiatan latihan sudah dimulai melalui tatap muka. Tetapi banyak pemain yang mengalami penurunan performa mulai dari kondisi fisik mengalami penurunan, *skill* teknik yang berkurang dan juga konsentrasi mengalami pengurangan. Cabang olahraga futsal sangat memerlukan konsentrasi, seperti pemain yang hendak menjalankan shooting, pemain perlu fokus pada bola supaya dapat berkenaan dengan bagian punggung kaki serta arah yang tepat. kondisi ini dinilai sulit apabila pemain tidak mempunyai fokus yang baik, sebab fokusnya akan terdistraksi karena lawan, pergerakan bola, serta perlu membawa bola ke gawang tanpa dijagal penjaga gawang. Pemain kerap mengalami kegagalan dalam menerapkan sebuah teknik sebab fokusnya yang terganggu atau hilang ketika terdapat stimulus yang hadir secara bersama-sama. Menurut (Hatiningih, 2013) faktor yang menjadi pengganggu konsentrasi adalah memikirkan keagagalan yang dialaminya, berpikir

tentang hasil yang ingin diraih, merasakan adanya rasa tertekan, gangguan secara fisiologis, kelelahan, serta minimnya motivasi.

Salah satu penurunan performa pemain dapat disebabkan oleh penurunan konsentrasi pada pemain. Sedangkan salah satu penurunan konsentrasi pemain dapat terjadi karena gangguan fisiologis dan kelelahan. Pada seorang pemain tidur merupakan salah satu bentuk *recovery* yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kelelahan dan mengembalikan energi.

Menurunnya performa pemain dapat menyebabkan cedera olahraga seperti ketika pemain kurang *focus* dalam pertandingan atau latihan mereka bisa melakukan gerakan teknik yang tidak benar, ataupun ketika intensitas latihan cukup tinggi dan pemain tidak memiliki performa yang baik cedera dapat terjadi karena sistem muskuluskeletal menurun.

Kualitas tidur sangat berpengaruh pada performa pemain dan tidur telah dipercaya dapat membantu tubuh *recovery* atau pemulihan akibat cedera atau kegiatan jasmani serta mental sepanjang waktu terjaga. Tidur memberikan peran pada proses homeostasis seluler serta memelihara fungsi. Tidur juga sangat diperlukan untuk meningkatkan fungsi endokrin serta imunitas tubuh. Oleh karena itu, kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi seorang pemain. Ketika kualitas tidur yang tidak baik dapat menyebabkan penurunan performa pemain. Permasalahan tersebut juga terjadi pada salah satu tim futsal yaitu pada tim Kuda Laut Nusantara FC U-20. Dimana permasalahan-permasalahan tersebut juga terjadi seperti para pemain suka tidur terlarut malam sehingga para pemain kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat Latihan sehingga dapat menyebabkan

performa yang menurun selain itu dapat menyebabkan cedera bagi para pemain.

Merujuk pada latar belakang diatas, peneliti berkeinginan mengungkap penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pemain Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Merujuk pada latar belakang permasalahan berikut identifikasi terkait sejumlah masalah yang diangkat antara lain:

1. Kegiatan yang padat membuat kebutuhan tidur kerap terganggu atau berubah.
2. Minimnya upaya pemenuhan kebutuhan tidur membuat manusia menjadi mudah lelah secara fisik.
3. Tubuh yang tidak memperoleh *recovery* yang baik dan mengembalikan energi, berujung pada minimnya performa, fokus lemah serta kurang bugar untuk kembali beraktivitas.
4. Belum diketahui kualitas tidur pada pemain Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20
5. Belum diketahui tingkat konsentrasi pada pemain Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20.
6. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan performa pemain.

### **C. Pembatasan Masalah**

sesudah menjalankan identifikasi masalah, dalam rangka memfokuskan arah penelitian agar lebih mendalam, peneliti memberikan batasan masalah dalam penelitian. Penelitian ini akan menguraikan pembahasan mengenai kualitas tidur serta tingkat konsentrasi saat latihan pada pemain Futsal Kuda Laut Nusantara FC

U-20.

#### **D. Perumusan Masalah**

merujuk pada rumusan identifikasi permasalahan serta batasan masalah, permasalahan yang diangkat dapat dikemukakan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada pemain Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20?”

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan banyak manfaat diantaranya :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Melihat adanya korelasi dari kualitas tidur terhadap tingkat konsentrasi pada pemain Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20
  - b. Hasil penelitian menjadi bahan masukan serta rujukan untuk penelitian berikutnya terkait gambaran lanjut terkait hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada pemain futsal.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi masyarakat, dapat mendapatkan edukasi serta informasi khususnya tentang pentingnya kualitas tidur dan hubungannya dengan tingkat konsentrasi pada pemain
  - b. Bagi Tim Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20, yakni melihat pentingnya pemenuhan tidur serta *recovery*, melihat dampak dari minimnya memenuhi kebutuhan tidur. dan juga sebagai tolak ukur pelatih. dalam memutuskan program untuk dilakukan agar memperoleh prestasi saat bertanding.