

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal berasal dari Bahasa Spanyol yaitu futbol sala atau futebol de salon dan dalam Bahasa Portugis Futebol de salao. Futsal pertama kali ditemukan di kota Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh seorang pelatih sepakbola yang bernama Juan Carlos Ceriani. Ceriani lahir pada Maret 1907 di Buenos Aires, Argentina. Ia merupakan lulusan dari Federasi Amerika Selatan YMCA (sekarang konfederasi Amerika Latin) dan memegang gelar Sekjen Asociaciones Christianas Jovenes (ACJ) dan guru pendidikan jasmani (Seswandi et al., 2022).

Olahraga ini bertujuan untuk melatih pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat, terutama saat berada dibawah tekanan pemain lawan. Futsal adalah permainan tim kolaboratif yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan futsal yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan lapangan yang relatif kecil, maka dari itu olahraga futsal adalah olahraga yang sangat dinamis karena bola bergerak dengan cepat dari kaki ke kaki pemain.

Olahraga futsal mengharuskan memiliki kerjasama yang baik antar pemain, penguasaan bola yang baik dan kekompakan tim di dalam lapangan. Dalam waktu dan ruang yang terbatas, pemain diwajibkan untuk membuat keputusan yang cepat dan tepat didalam situasi pertandingan. Pemain yang baik adalah pemain yang

dapat berimprovisasi guna menghadapi situasi yang selalu berubah di lapangan selama pertandingan.

Futsal yang dikenal sebagai permainan yang cepat dan dinamis memaksa pemainnya untuk memiliki keterampilan dasar yang baik seperti passing, kontrol bola, dribbling, dan shooting agar peluang untuk membuat kesalahan relatif kecil. Selain itu, kondisi fisik yang baik dapat menjalani intensitas permainan pada saat latihan atau pertandingan tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

Dalam setiap cabang olahraga, baik itu olahraga individu, tim, atau olahraga permainan, keberhasilan dalam prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat memengaruhi kinerja atlet, baik yang bersifat intrinsik (berasal dari dalam tubuh atlet) maupun ekstrinsik (berasal dari lingkungan sekitar). Beberapa faktor kunci tersebut meliputi teknik, taktik, aspek mental, antropometri (ukuran tubuh), kondisi fisik, psikomotor (keterampilan gerakan), motivasi, nutrisi, faktor genetika, dan lain sebagainya. Semua faktor ini dapat berperan penting dalam menentukan hasil dan keberhasilan dalam cabang olahraga tertentu.

Kemampuan kondisi fisik seorang atlet sangat diperlukan diberbagai cabang olahraga tanpa terkecuali terutama futsal. Namun dikarenakan perbedaan karakteristik masing-masing cabang olahraga maka kondisi fisik yang dominan pasti berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena kebutuhan dan penggunaan otot pada setiap cabang olahraga yang berbeda-beda. Kondisi fisik bukan merupakan faktor yang hanya menunjang penampilan seorang pemain futsal namun merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal yang ingin mencapai prestasi puncaknya.

Kecepatan, kelincahan, kekuatan anaerobik dan struktur antropometrik adalah beberapa karakteristik terpenting dari pemain pada cabang olahraga futsal yang umumnya dimainkan dalam tempo cepat pada saat perubahan kecepatan dan perubahan arah yang mendadak. Pemain futsal membutuhkan kecepatan dan tingkat kekuatan yang tinggi untuk bergerak dan berpindah tempat dengan cepat dalam permainan, untuk meningkatkan pertahanan dan penyerangan, efektif dalam satu lawan satu, pergerakan dengan atau tanpa bola saat bertahan dan menyerang serta menunjukkan performa yang baik pada keterampilan teknik dan permainan taktis.

Kondisi fisik memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang yang berada dalam kegiatan olahraga. Mempunyai kondisi fisik yang optimal berarti memiliki tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan tubuh yang baik. Atlet dalam berbagai cabang olahraga yang menjaga kondisi fisik dalam keadaan prima akan mampu melakukan segala aktivitas yang dibutuhkan dalam olahraga yang ditekuninya.

Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang diperlukan oleh atlet dalam peningkatan prestasinya. Dalam meraih prestasi ada faktor yang penting ialah unsur penguasaan teknik, tak-tik, kemampuan mental dan tidak kalah penting yaitu kondisi fisik. Tingkatan kondisi fisik yang baik akan mengarahkan atlet untuk mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik selanjutnya. Oleh karena itu, setiap komponen fisiknya harus ditingkatkan dan dikembangkan sesuai dengan karakteristik, ciri, serta kebutuhan yang spesifik dalam masing-masing cabang olahraga.

Keadaan fisik yang lebih baik akan membawa sejumlah keuntungan, antara lain, atlet mampu dengan lebih mudah mempelajari teknik baru yang mungkin relatif sulit, mereka tidak cepat merasa lelah selama latihan dan pertandingan, program latihan dapat dijalani tanpa banyak hambatan, waktu pemulihan juga menjadi lebih cepat, dan mampu menyelesaikan latihan-latihan yang berat. Selain itu, latihan fisik memiliki dampak positif pada peningkatan rasa percaya diri atlet dan dapat mengurangi resiko cedera.

Sebuah tes dan pengukuran olahraga akan memberikan sebuah gambaran yang sangat relevan dalam sebuah hasil kemampuan kondisi fisik seorang pemain. Performa pemain akan terlihat perkembangannya, apabila dilakukan sebuah tes dan pengukuran fisik yang pemetaannya dilakukan pada tes awal dan tes akhir lebih terukur secara baik. Tes pengukuran dibidang olahraga merupakan ilmu dan teknologi yang dikembangkan dalam dunia keolahragaan guna mengevaluasi performa atlet yang kemudian dapat dilakukan treatment atau perlakuan tertentu guna mengembangkan prestasi olahraga.

Untuk mengetahui setiap kemampuan pemain, pelatih harus melakukan pengujian dalam bentuk tes. Agar setiap hasil yang didapat bisa dimanfaatkan dengan maksimal maka pemilihan item tes harus berdasarkan karakteristik cabang olahraga futsal. Pada tes kondisi fisik seperti kekuatan menggunakan *one rep max*, kelincahan diukur dengan *t-test*, kecepatan diukur dengan *sprint* sejauh 20 meter, keseimbangan dengan *stork stand balance*, kelentukan diukur menggunakan *sit and reach*, daya tahan kardiovaskular aerobik dengan *yo-yo intermittent recovery test level 1*, daya tahan otot lengan dengan *push up* dan daya tahan otot perut dengan tes

sit-up yang dilakukan dalam satu menit, daya tahan kardiovaskular anareobik menggunakan RAST (*Run Anarobic Sprint Test*), dan daya ledak diukur dengan *vertical jump*.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) sangat besar pengaruhnya dalam kehidupan, tak terkecuali dalam dunia olahraga. Atlet atau sebuah organisasi olahraga yang memanfaatkan dan memaksimalkan perkembangan IPTEK akan memiliki peluang besar dalam pencapaian prestasi olahraga. Semakin banyaknya alat yang bisa digunakan maka hasil dari proses latihan juga akan maksimal. Sayangnya perkembangan penggunaan IPTEK di dalam negeri masih belum populer seperti di luar negeri.

Aplikasi android adalah salah satu manifestasi dari pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Android tidak lagi merupakan barang mewah di tengah masyarakat, sebab alat ini telah menjadi alat yang umum digunakan. Android memungkinkan akses cepat dan mudah terhadap berbagai informasi, dan merupakan teknologi yang mudah dijalankan berkat sistem operasi Android. Setelah dilakukan analisis kebutuhan, ditemukan masalah bahwa para pelatih mengalami kesulitan dalam mencatat kondisi fisik atlet dengan efisien.

Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hasil tes kondisi fisik olahraga futsal pada usia 18-40 tahun berbasis aplikasi android” yang dapat mempermudah pelatih dan staff pelatih untuk bisa mendata kemampuan kondisi fisik seorang pemain dengan menggunakan aplikasi tes kondisi fisik ini.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian yang sudah disampaikan pada latar belakang maka fokus penelitian ini ialah pembuatan hasil tes kondisi fisik olahraga futsal berbasis aplikasi android. Fokus penelitian dalam hal ini bertujuan membuat aplikasi untuk mendata kondisi fisik pemain futsal yang berusia 18-40 tahun yang diharapkan dapat mempermudah kerja para pelatih dan staf pelatih.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimanakah pembuatan aplikasi hasil tes kondisi fisik olahraga futsal pada usia 18-40 tahun berbasis android?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun penelitian mengenai “hasil tes kondisi fisik olahraga futsal pada usia 18-40 tahun berbasis aplikasi android” hasil kegunaan penelitian ini adalah :

1. Sebagai aplikasi yang dapat memudahkan pelatih untuk mendata kondisi fisik para pemain/atlet.
2. Sebagai bentuk evaluasi atlet terhadap kondisi fisik yang dimilikinya.
3. Supaya data kondisi fisik pemain ini dapat tersip dengan baik.