

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Tinjauan Tentang Kondisi Fisik

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang sudah diprogram sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Justinus (2011:17) mengemukakan “bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada permainan tim”.

Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang

mempengaruhinya. Pelatih juga harus bisa memahami karakter seseorang agar dapat memperlancar proses latihan.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan pemain dengan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk pula terhadap teknik dan taktik bermainnya. Setiap pemain dituntut untuk mempunyai teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, sehebat apapun seorang pemain dengan teknik dan taktik bermainnya jika tidak didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal.

Jonath dan Krempel (Syafuruddin, 2013:65)”mengatakan bahwa keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik(jasmani) dan psikis(rohani)”. Pada dasarnya kekuatan fisik dan psikis yang dapat memperlancar proses latihan, bahkan juga dapat disebut sebagai penunjang terciptanya kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut.

b. Unsur-unsur Kondisi Fisik

Seorang atlet futsal sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, agar mendapatkan permainan yang baik dan juga agar menjadi juara dalam sebuah pertandingan. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet dalam meraih prestasi dibidang olahraga yang ditekuninya.

Adapun komponen kondisi fisik menurut Harsono (2001) :

1. **Kekuatan (*strength*)**, adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan.
2. **Daya tahan (*endurance*)**, adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.
3. **Daya otot (*muscular power*)**, adalah mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama.
4. **Kecepatan (*speed*)**, adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dalam cabang olahraga, kecepatan (*speed*) merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi factor penentu dalam berbagai cabang olahraga seperti sprint, tinju, anggar, atletik, judo dan cabang olahraga lainnya.
5. **Kelenturan (*flexibility*)**, adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, mengenai fleksibilitas (*flexibility*) biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas atau sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelenturan juga ditentukan oleh elastic tidaknya otot-otot, tendom, dan ligamen di sekitar sendi.
6. **Kelincahan (*agility*)**, adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya dituntut kecepatan, akan tetapi juga membutuhkan kelenturan (*flexibility*) yang baik dari sendi-sendi tubuh.

Akitifitas fisik yang dilakukan seseorang sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik, sehingga untuk menyeimbangkan kondisi dilakukan latihan secara rutin dan bertahap. Latihan – latihan yang beraneka ragam dapat mengembangkan

kemampuan prestasi prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik.

Harsono (1988:177) mengemukakan “bahwa meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan agilitas, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut tetap harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik”.Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melawan tahanan atau beban dalam satu kali kontraksi.Kekuatan sangat diperlukan oleh seorang atlet dalam bidang olahraga apapun.Jadi kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik.Dengan kekuatanyang dikondisikan mampu melakukan permainan futsal yang sesuai dengan tekniknya.

Menurut Syafruddin (2013:100) “Daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan organism tubuh terutama jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan latihan yang relatif lama”. Daya tahan merupakan faktor pendukung dalam pembentukan kondisi fisik, dengan adanya daya tahan yang bagus atlet akan dapat menghadapi pertandingan yang berdurasi lama.

Menurut Syafruddin (2013:112) “Kelenturan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerak. Dengan memiliki kelenturan, maka seorang atlet lebih bebas bergerak sesuai keinginannya dalam proses latihan maupun pertandingan”.Hampir dalam setiap cabang olahraga kelenturan harus dimiliki oleh seorang atlet terutama pada cabang olahraga senam.

1. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal (*Futbol sala*) dalam bahasa spanyol berarti sepak bola dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia maupun Negara-Negara lainnya. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput.

Futsal pertama kali dimainkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five-to-five* yang dicetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi di negara-negara Asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh AFC (*Association Federation Confederation*) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia dan pelaksanaannya sukses tetapi sayangnya tim futsal Indonesia tidak mampu lolos ke babak berikutnya.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Sebagaimana sebelumnya telah dijelaskan bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya.

Menurut Justinus (2011:5) Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Ini disebabkan karena underground atau lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber/plastic*.

Di dalam permainan futsal ada 4 posisi penting yaitu : 1) Kiper yaitu orang yang menjaga gawang, 2) pemain belakang yaitu orang terakhir yang bertanggung jawab membantu kiper mengamankan gawang, 3) pemain sayap yaitu penghubung antara pertahanan dan penyerangan, 4) *pivot* yaitu penyuplai bola, pencetak gol dan menjadi orang pertama yang meredam serangan lawan.

Justinus (2011:8) mengatakan “adanya falsafah dasar futsal yang dimiliki seorang pelatih, akan lebih mudah untuk seorang pelatih membuat program latihan dan memilih pemain yang memenuhi syarat sesuai dengan falsafah futsal yang dimilikinya”. Dengan falsafah futsal ini diharapkan seorang pelatih tidak lagi asal memilih pemain, tapi yang lebih penting adalah mengapa pemain tersebut diinginkan oleh seorang pelatih.

Sukma Aji (2016:84) mengatakan “pemain tidak boleh terpaku pada satu posisi statis agar terhindar dari permainan monoton. Setiap pemain diharuskan menguasai kemampuan bertahan dan menyerang secara berimbang”. Secara teknis, pola permainan sebuah tim futsal berubah-ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang atau sebaliknya.

Suatu sistem atau taktik permainan sangat diperlukan dalam pertandingan, sehingga tim menjalankan strategi yang diperlukan intensitas permainan pemain

meningkat. Kemampuan bergerak cepat mencari celah, membangun serangan agar dapat menciptakan gol. Hal tersebut juga berlaku pada tim yang mengalami tekanan dari tim lawan.

Selanjutnya Justinus (2011:29) mengemukakan “tentang modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat”. Pada saat ini, futsal lebih sering dimainkan dengan permainan ala tiki-taka dari spanyol. Yaitu dengan melakukan permainan cepat menggunakan passing yang akurat. Oleh karena itu diperlukan teknik dasar bermain futsal seperti : 1) mengumpan (*passing*), 2) menahan bola (*control*), 3) mengumpan lambung (*chipping*), 4) menggiring bola (*dribbling*), 5) menembak bola (*shooting*).

b. Teknik Bermain Futsal

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain futsal (Justinus, 2011:29) meliputi : “ 1) mengumpan (*passing*), 2) menahan bola (*control*), 3) mengumpan lambung (*chipping*), 4) menggiring bola (*dribbling*), 5) menembak bola (*shooting*)”.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal

menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Passing dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpan panjang yang menyusur lantai, karena dengan menggunakan kaki bagian dalam akan memiliki akurasi paling baik dibandingkan dengan lainnya.

b. Menahan bola (*control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan) bola haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Tak hanya dengan menggunakan kaki, sebetulnya menahan bola juga dapat dan sah-sah saja dilakukan menggunakan paha, dada, serta anggota tubuh lainnya asal bukan tangan. Meski demikian kaki tetap bagian yang paling umum digunakan untuk mengendalikan bola dalam permainan atau pertandingan futsal. Itulah mengapa teknik ini merupakan hal wajib untuk dikuasai para pemain karena akan sangat membutuhkannya.

c. Mengumpan lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada

saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Teknik *chipping* dipakai ketika pemain lawan melakukan pressing dan tidak memungkinkan pemain untuk melakukan umpan dengan mendatar. Kita dapat melakukan teknik *chipping* jika berada disisi kanan atau kiri lapangan untuk memberikan bola ke teman satutim yang berada di tengah atau bisa juga dengan memasukan bola ke dalam gawang lawan apabila kiper dalam posisi membantu penyerangan dan berada terlalu jauh dari gawang.

d. Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada teknik dasar ini membutuhkan ketahanan kaki yang kuat. Dalam permainan futsal pemain tidak boleh terlalu lama dalam membawa bola, karena hal ini bisa menyebabkan pemain lawan dapat merebut bola dari kaki kita. Berikut ini adalah beberapa contoh teknik dalam menggiring bola.

- 1) Teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar.
- 2) Teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam.
- 3) Teknik *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki.

e. Menembak Bola (*Shooting*)

Teknik *shooting* adalah menendang bola dengan pelan ataupun keras ke dalam gawang lawan, agar mendapatkan poin demi poin. Setiap pemain dapat melakukan teknik ini termasuk kiper, namun hal ini biasanya dilakukan oleh pemain penyerang dalam tim. Supaya bola dapat masuk kedalam gawang lawan, kamu harus mencari area kosong yang tidak bisa dijangkau oleh kiper. Berikut beberapa teknik dalam melakukan tendangan ke gawang.

- 1) Teknik *shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam.
- 2) Teknik *shooting* Menggunakan Kaki Bagian Luar.
- 3) Teknik *shooting* Menggunakan Punggung Kaki.
- 4) Teknik *shooting* Menggunakan Ujung Kaki / Sepatu.

c. Taktik Permainan Futsal

Taktik dalam merotasi pemain semacam hak seorang pelatih. Hal ini bertujuan *me-refresh* para pemain yang fisiknya sudah menurun dengan pemain yang masih memiliki fisik prima. Tentu hal ini bertujuan agar tim secara keseluruhan berada dalam top performa. Kemampuan pemain itu sendiri yang sekiranya cocok dengan strategi pelatih, hal ini secara garis besar dinamakan dengan rotasi pemain yang terjadi disepanjang permainan.

Secara teknis, pola permainan sebuah tim futsal berubah-ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang dan begitu juga sebaliknya. Pemain tidak boleh terpaku terhadap satu posisi statis agar terhindar dari permainan monoton.

Berikut ini menurut Sukma Aji (2016,84) adalah beberapa contoh formasi futsal yang sering dipakai, antara lain:

1. Formasi Futsal 2-2

Strategi futsal ini digunakan sejak decade 1950-an dan memiliki karakter dengan dua pemain di area pertahanan dan dua pemain di area penyerangan. Formasi futsal ini sangat sederhana dan pemain tidak perlu banyak bergerak. Dua pemain di belakang bertugas mengamankan area pertahanan, sementara dua pemain di depan bertugas menyerang. Jarang terjadi perubahan posisi. Strategi futsal ini lebih statis dibandingkan dengan yang lain dan lebih banyak digunakan untuk permainan dalam tempo sedang.

2. Formasi Futsal 4-0

Formasi futsal ini diciptakan oleh tim-tim Eropa, terutama Spanyol. Terlihat hampir sama dengan sistem 3-1 atau modifikasi 1-2-1.

Namun yang membedakannya adalah penyerang tengah atau biasa disebut dengan *pivot* bisa masuk ke *area caster* atau sebagai penjelajah di posisi sayap kiri, kanan, tengah, dan belakang. Artinya ia bersama tiga rekan pemain secara konstan melakukan serangan atau bertahan.

3. Formasi Futsal 3-1

Formasi futsal 3-1 memudahkan melakukan serangan dengan lebih variatif. Di depan kiper ada satu pemain bertahan, dua pemain tengah yang menempati posisi sayap, dan penyerang tengah atau *pivot*. Strategi futsal ini menuntut banyak pergerakan dari pemain dalam penguasaan bola terutama saat melakukan variasi serangan. *Pivot* lebih banyak mengoper bola kepada rekan saat menyerang. Kedua pemain sayap dan satu pemain belakang mengimbangi arah pergerakan *pivot* untuk mencetak gol. *Pivot* dan kedua pemain sayap akan melakukan beberapa gerakan untuk mencari celah dan momen yang tepat guna untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Apapun formasi dan pilihan permainannya, suatu tim harus memiliki strategi bertahan yang kuat dan pemain – pemain yang tangguh di tembok pertahanan. Jika tidak maka suatu tim akan menjadi bulan-bulanan tim lawan. Strategi pertahanan setiap tim tentu berbeda satu dengan yang lain.

Menurut Asriady Mulyono (2017:37) teknik pertahanan yang sekarang dianggap lebih baik adalah memaksimalkan strategi pertahanan *man-to-man marking*. Artinya setiap pemain futsal harus mampu menjaga secara ketat pergerakan satu pemain lawan, memastikan bahwa pemain tersebut tidak menemukan celah untuk membangun serangan. Hal ini dengan sendirinya menggusur sistem pertahanan wilayah atau lazim disebut *zona marking* yang dianggap sangat lemah dalam membangun pertahanan karena mudah ditembus oleh tim lawan.

d. Peraturan Permainan Futsal

Sejak disepakitinya aturan baku mengenai jalannya sebuah pertandingan futsal hingga sekarang tidak banyak aturan yang berubah. Diketahui, pembicaraan mengenai pembuatan peraturan futsal dilaksanakan sejak tahun 1935, atau 5 tahun sejak permainan futsal pertama kali dimainkan di Motevidio, Uruguay. Pada tahun 1936, aturan baku futsal resmi diterapkan dalam pertandingan-pertandingan futsal. Aturan-aturan dasar ini seiring perkembangan futsal itu sendiri, mengalami beberapa kali perubahan atau amandemen yang bertujuan untuk menyesuaikan dengan kondisi kekinian.

Berikut ini peraturan resmi permainan futsal berdasarkan peraturan FIFA sebagai berikut:

1. Lapangan permainan :

- 1) Ukuran : panjang 25-42m x lebar 15-25m.
- 2) Garis batas : garis selebar 8cm, yakni garis sentuh di sisi, gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- 3) Lingkaran tengah : berdiameter 6m.
- 4) Daerah pinalti : busur berukuran 6m dari setiap pos.
- 5) Garis pinalti: 6m dari titik tengah garis gawang.
- 6) Garis pinalti kedua : 12m dari titik tengah garis gawang.
- 7) Zona pergantian : daerah 6m (3m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
- 8) Gawang : tinggi 2m x lebar 3m.



- 1) Ukuran : nomor 4
- 2) Keliling : 62-64cm
- 3) Berat : 390-430gram
- 4) Lambung : 55-65cm pada lambungan pertama
- 5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)



3. Jumlah Pemain (per tim)

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah 5 pemain dengan salah satu penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah 2 pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- 4) Jumlah wasit 2 orang.
- 5) Tidak ada batas dalam pergantian pemain.
- 6) Metode pergantian : “pergantian melayang”

4. Perlengkapan Pemain

- 1) Kaos Bernomor
- 2) Celana Pendek
- 3) Pelindung Lutut (untuk penjaga gawang)
- 4) Alas Kaki Bersolkan Karet

5. Lama Permainan

- 1) Lama normal 2 x 20 menit.
- 2) Lama istirahat 10 menit.
- 3) Lama perpanjangan waktu 2 x 10 menit.
- 4) Ada adu pinalti jika skor kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
- 5) Time-Out 1 kali pertim dalam 1 babak, tak ada dalam waktu tambahan.
- 6) Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

B. Kerangka Konseptual

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang sudah diprogram sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Kondisi fisik atlet pada dasarnya secara fisiologi merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik. Setiap berlangsungnya pelatihan fisik, maka hakekatnya sedang terjadi keberlangsungan aktivitas fisiologis yang secara garis besar terangkum dalam tiga system kerja (*ergosystem*) yang terdiri dari : 1) sistem kerja I yang meliputi otot, tulang dan rangka; 2) sistem kerja II yang meliputi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah; 3) sistem kerja III yang meliputi pencernaan dan pembuangan,

Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.