

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak bisa lepas dari warga masyarakat, salah satunya yaitu cabang olahraga futsal. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Futsal berasal dari bahasa spanyol atau portugis yaitu futbol dan sala. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat pialadunia di gelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang permainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan tackling dan sliding keras.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah

penjuru lapangan, nyaris tanpa berhenti Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal padakhususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Dalam sebuah permainan futsal selain pemain dari tiap-tiap tim, terdapat wasit yang memimpin . Wasit adalah seseorang yang ditugasi untuk memimpin dan mengatur jalannya suatu pertandingan, sehingga tidak terjadi pelanggaran dan kecurangan yang dapat merugikan salah satu dari tim tersebut. Dalam permainan futsal wasit sangat dibutuhkan, karena tanpa adanya wasit suatu pertandingan akan berjalan dengan liar dan keras, karena tidak ada orang yang mengatur tata cara dan tata tertib permainan dan tidak ada juga yang disegani dilapangan. Untuk memimpin sebuah pertandingan wasit dituntut untuk adil dalam arti tidak memihak salah satu regu, jeli dalam arti mengetahui dengan benar dan peristiwa yang terjadi dilapangan, dan tegas tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan, selain itu juga fokus dan konsentrasi dalam pertandingan. Untuk itu seorang wasit harus menguasai tatacara dan peraturan permainan yang terus berkembang, maka seorang wasit dituntut untuk mengikuti perkembangan peraturan permainan futsal.

Penelitian ini mengambil sampel wasit dikarenakan dalam pertandingan futsal yang berlangsung selama 2x20 menit berjalan dengan baik harus dipimpin oleh wasit. Salah satu syarat menjadi wasit haruslah mempunyai kebugaran tubuh atau kondisi fisik yang bagus, dan memiliki kesehatan yang

baik, tetapi pada kenyataannya masih ada wasit yang mengalami cedera dan kelelahan atau dehidrasi akibat dari kondisi fisik yang kurang baik ketika memimpin suatu pertandingan. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa baiknya kondisi seorang wasit dalam memimpin suatu pertandingan.

Kondisi fisik berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau skill. Kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

1. Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*,.
2. Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*,.
3. Kesegaran keseimbangan tubuh atau *Body composition* atau *Body Weight Fitness*,
4. Kesegaran Kelentukan atau *Fleksibility Fitness*,

Sedangkan kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan atau skill meliputi:

1. Koordinasi atau *Coordination*
2. Daya Tahan atau *Endurance*
3. Kecepatan atau *Speed*
4. Kelincahan atau *Agility*,
5. Daya Ledak atau *Power* (M. Sajoto, 1988 : 9).

Wasit juga dituntut untuk berpengetahuan dan mempunyai wawasan yang luas yang diperlukan dalam pelaksanaan seorang wasit. Untuk meningkatkan keterampilan seorang wasit, maka diadakan ujian yang diselenggarakan oleh PSSI atau Komisaris Daerah dengan dibantu Direktorat Perwasitan. Seorang wasit dinyatakan lulus dalam ujian akan mendapatkan sertifikatnya sesuai dengan tingkatannya. Dan wasit akan mengalami suatu degradasi atau prestasi ketingkat yang lebih lanjut sesuai dengan tingkatan kinerja wasit.

Seiring dengan perkembangan zaman, futsal juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan bagi penonton agar futsal lebih bias dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik.

Dalam sebuah pertandingan futsal yang sering terjadi resiko pertanggung jawaban terhadap keberhasilan maupun kegagalan suatu pertandingan bukan saja menjadi tanggung jawab pemain, tim manager, atau pelatih tetapi sangat dominan ditentukan oleh kepemimpinan wasit. Sehingga penulis berpikir bahwa berjalan lancar atau tidaknya sebuah pertandingan futsal tergantung kepada kinerja wasit dalam memimpin pertandingan tersebut. Selama pertandingan berlangsung, wasit memiliki hak penuh kepada pemain, pelatih dan *official* sebuah tim.

Untuk meningkatkan kualitas perwasitan selalu dilakukan dalam memahami aturan permainan, kejelian dalam memimpin permainan, selain itu juga yang tidak kalah pentingnya adalah peningkatan kesegaran jasmani atau kondisi fisik, dengan kondisi fisik yang prima, wasit akan melaksanakan tugasnya dengan prima, untuk itu kondisi fisik wasit harus selalu dijaga dan ditingkatkan.

Dari uraian diatas dijelaskan bahwa kondisi fisik wasit sangatlah penting. Maka diadakannya tes *Bleep* untuk mengetahui VO^2 Max wasit tersebut. Karena semakin tinggi tingkat VO^2 Max nya maka semakin bagus pula kondisi fisik wasit tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka di rumuskan bahwa masalah umum pada penelitian ini adalah: “Bagaimana Kondisi Fisik Wasit Futsal Kalimantan Barat (VO^2 Max wasit futsal Kalimantan Barat) ?

C. Tujuan Penelitian

Bedasarkan uraian pada rumusan masalah diatas, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisik fisik wasit futsal Kalimantan Barat (VO^2 Max wasit futsal Kalimantan Barat).

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan bagi yang mendalami bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

2. Secara praktis

Harapan peneliti hasil penelitian ini berguna bagi:

a. Peneliti

Sebagai bahan bagi peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu penyelesaian skripsi sebagai pengalaman bagi peneliti dalam ilmu pendidikan olahraga.

b. Wasit

Sebagai bahan evaluasi bagi wasit untuk mengetahui kondisi fisik waktu diadakan tes.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas penelitian ini, maka perlu ditetapkan ruang lingkup masalah yang akan diteliti. Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini meliputi dua hal pokok yaitu: variabel penelitian dan definisi operasional sebagai berikut:

1. Variabel penelitian

Variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, Zuldafrial (2012:33) menyebutkan “variabel adalah suatu gejala yang bervariasi menjadi objek penelitian. Sedangkan Sugiyono (2016:63) mengatakan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat dirumuskan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu atau kegiatan yang mempunyai variasi

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Variabel tunggal. Variabel tunggal adalah himpunan sejumlah gejala yang memiliki aspek atau kondisi didalamnya berfungsi mendominasi dalam kondisi atau masalah tanpa dihubungkan dengan lainnya (Hadari Nawawi, 2015:58). Jadi variabel tunggal pada penelitian ini adalah Survei Kondisi Fisik Wasit Futsal Kalimantan Barat Tahun 2019 (Study Terhadap VO 2 Max Wasit Futsal Kalimantan Barat).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variabel penelitian dimaksudkan untuk memahami arti setiap variabel penelitian sebelum dilakukan analisis (Wiratna Surarwen, 2014:87). Maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut di kemaskan dalam penegasan istilah seperti berikut:

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik manusia dapat diartikan sebagai derajat manusia yang di ukur dengan seksama melalui keadaan fisik. Jadi dapat diartikan kondisi fisik merupakan sebuah perumpamaan atau gambaran keadaan manusia dilihat dari fisik. Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Secara sederhana kondisi fisik dapat diartikan sebagai keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang diberikan kepadanya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang diberikan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan.

Kondisi fisik juga adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

komponen kondisi fisik terdiri atas 2 bagian yaitu: kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus, kondisi fisik umum adalah kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan tubuh yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. Sedangkan kemampuan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

b. VO^2 Max

VO^2 Max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Karena VO^2 Max ini dapat membatasi kapasitas kardiovaskuler seseorang, maka VO^2 Max dianggap sebagai indikator terbaik dari ketahanan aerobik. VO^2 Max juga dapat diartikan sebagai kemampuan maksimal seseorang untuk mengkonsumsi oksigen selama aktivitas fisik pada ketinggian yang setara dengan permukaan laut. VO^2 Max merefleksikan keadaan paru, kardiovaskuler, dan hematologi dalam pengantaran oksigen, serta mekanisme oksidatif dari otot yang melakukan aktivitas.

Secara teori, nilai VO^2 Max dibatasi oleh *cardiac output*, kemampuan system respirasi untuk mengantarkan oksigen ke darah, atau kemampuan otot yang menggunakan oksigen. Dengan begitu, VO^2 Max pun menjadi batasan kemampuan aerobik, dan oleh sebab itu dianggap sebagai parameter terbaik untuk mengukur kemampuan aerobik seseorang.

VO^2 Max merupakan nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan, serta merupakan refleksi dari unsur kardiorespirasi dan hematologi dari pengantaran oksigen dan mekanisme. Dengan demikian orang dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik memiliki nilai VO^2 Max lebih tinggi dan dapat melakukan

aktivitas lebih lama disbanding mereka yang memiliki nilai VO^2 Max rendah.