

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu (Kardiawan et al., 2018). Dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Kondisi fisik merupakan aspek modal awal untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga. Karena ketika atlet dalam kondisi fisik yang baik maka otomatis pada saat melakukan olahraga atlet melakukan indikator olahraga dengan optimal sehingga tujuan pembelajaran terlaksana dengan baik. Kondisi fisik sebenarnya diterapkan di pelajaran olahraga, akan tetapi guru hanya sekedar mengenalkan saja tentang kondisi fisik tanpa mencoba terlebih dahulu mengukur kondisi fisik atlet untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet.

Atlet mutlak mempunyai kondisi fisik yang baik sesuai dengan usia. Karena jika seseorang atlet tidak mempunyai kondisi yang baik maka ketika atlet tersebut sedang bertanding di lapangan performanya tidak akan maksimal dan berdampak buruk pada peserta atlet tersebut. Unit kegiatan mahasiswa adalah tempat penyaluran yang paling tepat untuk memelihara

kondisi fisik untuk mencapai kemampuan disegala bidang,termaksud aspek kesehatan dan kondisi fisik.

Salah satu unit kegiatan mahasiswa yang ada di Universitas Islam “45” Bekasi kegiatan unit kegiatan mahasiswa futsal. Unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi , unit kegiatan mahasiswa futsal dibangun untuk bertujuan untuk menciptakan suatu bakat terhadap mahasiswa,antara lain :

1. Dapat mengembangkan bakat, minat atau potensi yang di miliki oleh Mahasiswa/atlet.
2. Dapat mengenal Organisasi dengan baik
3. Memupuk rasa kebersamaan dan keluargaan
4. Menjadi suatu hiburan di dalam pelaksanaan.

Keberadaan unit kegiatan mahasiswa futsal di Universitas Islam “45” Bekasi ternyata menjadi peluang bagi mahasiswa dalam meningkatkan perstasi belajarnya. Hasilnya, beberapa meraih peningkatan dalam mengikuti dalam pelajaran akademik yang akan didapat pada proses belajar dan hal ini mempengaruhi peningkatan nilai atau prestasi belajar di kampus. Dalam dunia pendidikan khususnya dikampus, kondisi fisik mahasiswa harus benar benar dijaga karena sangat berpengaruh besar terhadap pengembangan intelektuan serta kemampuan berfikirnya. Dengan adanya unit kegiatan mahasiswa tersebut, maka para mahasiswa dapat melakukan kegiatan olahraga dan kegiatan belajar di kampus secara optimal, karena unit kegiatan mahasiswa

futsal sangat penting untuk menjaga tingkat kondisi fisik mahasiswa agar mahasiswa dapat memaksimalkan potensinya yang ada dalam diri masing masing sesuai dengan minat dan bakatnya.

Para mahasiswa unit kegiatan mahasiswa futsal di Universitas Islam “45” Bekasi harus mempunyai modal awal kondisi fisik. Karena pada unit kegiatan mahasiswa futsal peserta futsal dituntut untuk mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik agar para peserta siap berlatih secara maksimal sehingga dapat meningkatkan prestasi dibidang olahraga futsal.

Dari uraian di atas, maka penulis mengambil judul Profil Kondisi Fisik pada peserta unit kegiatan mahasiswa futsal di Universitas Islam “45” Bekasi karena menyadari bahwa kondisi fisik khususya bagi mahasiswa/atlet peserta unit kegiatan mahasiswa sangatlah penting. Mengingat bahwa atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk melakukan aktivitas fisik yang berat dengan berlatih secara intens.

Untuk itu pelatih harus mengetahui Profil Kondisi fisik pada atlet agar dapat menyusun program latihan dengan tertata dan tidak membuat siswa mengalami kelelahan yang sangat fatal bahkan samapi over traning. Pelatih menemukan masalah dalam kondisi fisik dan keadaan fisik atlet futsal Universitas Islam “45” Bekasi. Penulis menemukan adanya masalah dalam *time* futsal unit kegiatan mahasiswa dalam beberapa perbandingan trakhir *time* unit kegiatan mahasiswa futsal Universitas Islam “45” Bekasi selalu kalah

dengan kampus lain di karenakan kondisi fisik yang sangat lemah. Penulis sebagai *coach* unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperjelas dan membatasi masalah serta ruang lingkup masalah agar tidak melebar dalam penelitian ini maka penelitian difokuskan pada :

- a. Kondisi fisik Atlet pada unit kegiatan mahasiswa futsal Universitas Islam “45” Bekasi.
- b. Penelitian mengambil sampel dengan syarat atlet unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.
- c. Penelitian dilakukan di Lapangan Unipreneur Universitas Islam “45” Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Dari uraian diatas latar belakang dan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Islam “45” Bekasi ?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari peneitian ini yaitu “ Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.”

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang berkepentingan,yaitu :

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui gambaran mengenai kondisi fisik atlet futsal unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai masukan dan evaluasi untuk meningkatkan kondisi fisik atlet futsal unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

b. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut dalam mengikuti turnamen tingkat profesional.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam judul skripsi ini, penulisan perlu menjelaskan istilah yang digunakan dalam judul skripsi ini adalah :

1. Kondisi Fisik

Menurut I kadek Happy Kardiawan,(2014 : XX) pengertian kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik,kualitas psikis,dan kemampuan fungsional pelaratan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu.

2. Unit Kegiatan Mahasiswa

Unit Kegiatan mahasiswa adalah wadah aktivitas kemahasiswaan luar kelas untuk mengembangkan minat,bakat dan keahlian tertentu.Unit kegiatan mahasiswa merupakan kegiatan ekstrakurikuler atau aktivitas non akademik yang ada dalam perguruan tinggi untuk melatih kemampuan atau ketrampilan mahasiswa dalam suatu organisasi menurut Rivai-namikaze.blogspot.com (diakses 15 januari 2021).

3. Futsal

Menurut Benny Badaru (2017:6) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan dua tim, yang masing-masing yang beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki selain pemain utama, setiap regu diijinkan memiliki pemain cadangan.

