

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia menjadi dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Sering kali manusia mengabaikan kebugaran tubuhnya karena kepadatan aktivitas rutinitas sehari-hari yang mereka lakukan. Olahraga juga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Olahraga dapat dikembangkan menjadi sarana rekreasi, dan dapat pula juga dikembangkan kearah prestasi.

Pertandingan merupakan suatu kegiatan yang bermaksud untuk mengukur dan menilai serta mengetahui kekuatan dan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasinya. Dalam pertandingan tentu ada yang diharapkan yakni kemenangan. Setiap atlet terutama atlet olahraga prestasi mengharapkan kemenangan. Kemenangan ini merupakan tujuan yang harus dicapai atau kebutuhan yang harus dipenuhi.

Untuk mencapai kemenangan tentu ada ambisi atau keinginan. Ambisi ini merupakan faktor dorongan yang terkandung dalam diri atlet untuk berbuat sesuatu yang lebih baik. Seperti kita ketahui kegiatan individu bukan suatu kegiatan yang terjadi begitu saja, tetapi selalu ada faktor yang mendorongnya dan selalu ada yang ditujunya.

Keinginan untuk mencapai sesuatu yang serba mungkin atau belum pasti ditambah dengan pengaruh situasi sekitar yang dirasa menekan, akan menyebabkan terjadinya konflik-konflik atau stress mental dalam diri atlet.

Jadi dapat penulis simpulkan bahwa pertandingan adalah suatu kegiatan yang digunakan untuk mengukur dan mengetahui kekuatan dan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti pemain sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan

tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay (Asmar Jaya, 2008:I). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari di hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada tahun 1998-1999.

Lalu pada tahun 2000an, mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal dimulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Futsal juga dikenali sebagai nama lain. Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola rumput. Sedangkan peraturan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair 2 play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras. Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta.

Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepak bola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik.

Klub Futsal Amatir adalah klub yang sebagian besar atau seluruhnya pemainnya terlibat tanpa imbalan . Perbedaan dibuat antara pemain klub futsal amatir dan pemain klub futsal profesional , yang dibayar untuk waktu yang mereka habiskan untuk bertanding dan berlatih. Di sebagian besar klub futsal yang menampilkan pemain profesional, para profesional akan berpartisipasi pada standar permainan yang lebih tinggi daripada pesaing amatir, karena mereka dapat berlatih penuh waktu tanpa stres karena memiliki pekerjaan lain. Mayoritas pemain futsal di seluruh dunia adalah amatir..

Sebuah klub amatir futsal harus memiliki program kegiatan tahunan jelas, diuraikan dalam bentuk program kegiatan bulanan, mingguan dan harian, tidak boleh terhenti atau

terganggu kecuali hari libur. Pembelajaran di klub amatir futsal mulai dari segi taktik, teknik pengolahan bola, keterampilan individu, kerjasama tim, sampai pada teknik pernapasan, dan kecepatan dalam *dribbling*. *Output* dari klub amatir futsal sudah pasti untuk melahirkan bakat futsal untuk bisa menjadi pemain profesional di usia 17-20 tahun hingga mendapat kontrak dari klub profesional.

Salah satu klub amatir yang ada di Jakarta adalah Alaska Futsal Family. Alaska Futsal Family didirikan pada tanggal 29 April 2014. Alaska Futsal Family merupakan wadah penyaluran minat dan bakat futsal yang memiliki tujuan untuk mendidik, melatih, membina, serta menyiapkan para siswa untuk berlaga pada berbagai kompetisi. Alaska Futsal Family latihan di lapangan Futsal De'Premiere, Jakarta Utara.

Warming-up atau pemanasan adalah suatu sesi kegiatan sebelum berolahraga yang berfungsi untuk menyiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Sesuai dengan namanya, pemanasan bertujuan meningkatkan suhu tubuh sebelum berolahraga, sehingga tubuh akan mulai beradaptasi dengan peningkatan intensitas gerakan fisik yang akan dilakukan.

Warming up dapat dilakukan secara umum maupun spesifik. *Warming up* secara umum tidak melibatkan gerakan spesifik, hanya dilakukan dengan melakukan serangkaian olahraga ringan seperti *push-up*, memutar tangan, lari di tempat, melompat, dan *squat-jump*. Sedangkan pemanasan spesifik dilakukan dengan melakukan beberapa gerakan yang akan dilakukan saat berolahraga, hanya saja dengan intensitas yang lebih ringan. Pemanasan yang tepat akan menyiapkan kapasitas fisik yang diperlukan saat berolahraga.

Warming-up adalah proses mempersiapkan tubuh melalui latihan sebelum melakukan aktivitas olahraga. Para ilmuwan menunjukkan bahwa upaya otot pemain saat melakukan aktivitas fisik membutuhkan penggunaan jumlah oksigen tambahan melalui regulasi respirasi dan peningkatan kecepatan metabolisme. Berbagai organ tubuh harus menyesuaikan diri sesuai dengan kondisi eksternal di sekitarnya yang terkait dengan kinerja pemain yang mengharuskan pemain untuk meningkatkan upaya dan gerakannya secara bertahap hingga ia mencapai tingkat implementasi dan kinerja yang tinggi.

Warming-up atau pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur dan kemungkinan cedera lebih kecil saat melakukan aktivitas inti. Aktivitas *warming up* tentunya sangat perlu diinovasi agar pada kegiatan tersebut tidak menimbulkan rasa jenuh atau bosan saat melakukan rangkaian aktivitas *warming up*, apalagi ketika yang melakukan aktivitas tersebut merupakan peserta didik Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas yang tentunya berbeda

karakteristiknya baik, perkembangan emosional, kepribadian, intelektual maupun perkembangan fisik.

Tingkat pemahaman warming up pemain Klub Amatir Alaska Futsal *Family* U16-20 berbeda-beda. Namun, belum diketahui secara jelas sejauh mana tingkat pemahaman *warming-up* pemain tersebut. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul “Tingkat Pemahaman *Warming Up* Sebelum Pertandingan Pada Pemain Klub Amatir Alaska Futsal *Family* U16-20”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pentingnya pemahaman *warming-up* pemain klub amatir Alaska futsal *Family* untuk diketahui oleh pelatih, maupun pemain itu sendiri.
2. Minimnya pemahaman pemain tentang *warming-up*.
3. Pentingnya diketahuinya tingkat pemahaman *warming-up* pemain Alaska Futsal *Family* U16-U20.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak meluas, maka berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini hanya memfokuskan pada masalah yaitu “Tingkat Pemahaman *Warming-Up* Sebelum Bertanding Pada Pemain Klub Amatir Futsal Alaska Futsal *Family* U16-U20”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana tingkat pemahaman *Warming Up* sebelum bertanding pada pemain Klub Amatir Alaska Futsal *Family* U16-U20?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman *Warming Up* pada pemain
2. Dapat meningkatkan pengetahuan mengenai *warming up* dalam kepelatihan cabang olahraga futsal
3. Sebagai dokumen untuk mengetahui pemahaman *warming-up* pemain untuk meningkatkan performa bertanding

4. Menghindari cedera pada pemain saat pertandingan

