

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pada dasarnya olahraga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan sistem jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang/individu.

Futsal merupakan salah satu bentuk olahraga yang sangat digemari di Indonesia bahkan dunia. Futsal mulai berkembang di Indonesia pada tahun 2000-an. Perkembangan futsal ditandai dengan banyak didirikannya lapangan futsal dan banyaknya tim-tim amatir yang lahir. Meskipun tergolong baru, olahraga futsal memiliki banyak peminat mulai dari pria hingga wanita, serta dari berbagai usia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bukan sesuatu yang mustahil apabila ada suatu harapan besar yang timbul dari cabang olahraga ini, seperti memiliki atlet yang berprestasi sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia.

Futsal berkembang sangat cepat sehingga membuat banyak orang tertarik untuk mulai mempelajari olahraga ini, baik di tim-tim amatir maupun di

kegiatan ekstrakurikuler sekolah, termasuk ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong yang di naungi oleh Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) SMAN 2 Cibinong. Futsal SMAN 2 Cibinong memiliki jadwal latihan senin, rabu, dan sabtu. Hari senin latihan pada pukul 16.00-18.00, rabu pukul 16.00-18.00, dan sabtu pada pukul 07.00-10.30.

Futsal mempunyai suatu tujuan yang harus dicapai yaitu, kemenangan. Untuk mencapai tujuan tersebut, sebagai seorang pemain harus mempunyai motivasi dan minat atau gairah yang baik saat latihan maupun persiapan turnamen, tujuan dari latihan sendiri agar pemain mampu menguasai berbagai teknik dan taktik dalam olahraga futsal. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepakbola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik.

Teknik individu yang dominan dibutuhkan adalah teknik pemain bukan teknik penjaga gawang, karena teknik pemain digunakan untuk menjalin kerjasama, baik dalam menyerang maupun bertahan. Pada pelatihan tingkat dasar teknik individu sebagai berikut: mengumpan (*passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menahan (*controlling*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*) yang harus dikuasai oleh pemain.

Taktik permainan yang akan diterapkan juga harus mampu dikuasai dengan baik oleh pemain. Adapun taktik dalam olahraga futsal meliputi, taktik

pola bertahan, taktik pola menyerang, taktik *set piece*. Dalam olahraga futsal taktik yang perlu diperhatikan adalah taktik pola bertahan, karena dalam bertahan banyak aspek yang sangat berpengaruh agar terciptanya pertahanan yang baik dalam pola bertahan, seperti komunikasi dan kekompakkan.

Komunikasi dalam pola bertahan sangat penting, karena lewat komunikasi pemain mampu menciptakan pertahanan yang baik dan tanpa celah. Tujuan utama dari strategi pertahanan yang diterapkan adalah menahan lawan agar tidak dapat mencetak gol. Selain itu pola bertahan bertujuan untuk merebut bola dengan cepat dari penguasaan lawan sehingga pemain bisa cepat melakukan serangan balik dan mencetak gol. Sedangkan kekompakkan penting karena dengan adanya kekompakkan maka tim akan menjadi satu kesatuan yang kuat, sama halnya dengan bertahan apabila suatu tim kompak maka tim tersebut akan menjadi satu kesatuan yang kuat.

Pola bertahan pada prakteknya di lapangan sangat sulit diterapkan apabila semua pemain tidak memahami skema pertahanan yang diinginkan, selain itu komunikasi dan kekompakan dalam bertahan juga sangat berpengaruh pada pertahanan yang diterapkan. Seringkali ada beberapa pemain yang kurang memahami bagaimana cara bertahan dengan baik sehingga merugikan timnya sendiri.

Pola bertahan tidak bisa dikuasai dalam satu atau dua kali latihan saja, untuk dapat menguasai pola bertahan dibutuhkan waktu yang cukup lama

minimal 1-2 bulan. Seperti yang terjadi di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, penerapan pola bertahan dalam latihan membutuhkan waktu yang cukup lama. Namun, dengan materi yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya metode lain dalam penerapan pola bertahan yang lebih mudah dimengerti menjadikan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong mengalami kejenuhan saat berlatih. Kondisi ini yang mendorong peneliti untuk memikirkan bagaimana bentuk kegiatan yang dapat mengurangi rasa jenuh saat berlatih pola bertahan tanpa menghilangkan aspek pola bertahan.

Kegiatan yang cukup populer untuk mengurangi rasa jenuh di kalangan masyarakat ada berbagai bentuk salah satunya adalah permainan, karena permainan penghilang kejenuhan merupakan jenis permainan yang simpel dan juga sangat menarik, hal itu dapat dilihat dari tata cara pelaksanaannya. Tujuan dari permainan penghilang kejenuhan adalah membuat seluruh pemain menjadi gembira, menyegarkan pikiran, juga membuat badan menjadi bugar, dan yang terpenting adalah membuat otak menjadi segar serta dapat menghilangkan stress.

Permainan bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dalam bentuk apa saja. Bahkan dalam kegiatan pemanasan sebelum masuk ke materi inti pada latihan sekalipun. Pada dasarnya sebelum berolahraga para atlet diharuskan untuk melakukan pemanasan, pemanasan biasanya dilakukan dengan kegiatan lari-lari kecil dan peregangan baik peregangan yang bersifat dinamis ataupun statis.

Pemanasan juga dapat dijadikan sebagai pengantar sebelum masuk ke materi inti pada latihan, yang artinya pemanasan mampu dijadikan sebagai pemahaman awal tentang materi latihan yang akan diberikan tanpa mengurangi nilai-nilai yang terkandung pada materi latihan yang akan diberikan tersebut. Dengan kata lain, permainan yang diberikan harus sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam materi inti yang nantinya diberikan agar pemain dapat mengerti tentang pemahaman awal dari materi latihan tersebut. seperti pola latihan bertahan yang memiliki nilai-nilai seperti komunikasi dan kekompakan. Maka permainan yang dibutuhkan adalah permainan yang berhubungan dengan komunikasi dan kekompakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik ingin mencoba mengurangi rasa jenuh saat berlatih pola bertahan pada pemain futsal dengan melakukan permainan dalam pemanasan yang berhubungan dengan nilai-nilai pola bertahan. Karena dengan permainan kita dapat menghilangkan rasa bosan yang terjadi akibat dari latihan terus-menerus, selain itu permainan dapat berguna untuk pengenalan karakter tiap orang, permainan juga dapat meningkatkan komunikasi dan kekompakan terutama di kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas (SMA), terutama di SMA Negeri 2 Cibinong.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Cibinong telah berjalan dengan cukup baik dan terorganisir dengan jumlah peserta resmi mencapai hampir 35 siswa, namun seiring berjalannya

waktu kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Cibinong mengalami penyusutan yang menurut peneliti terjadi akibat adanya kejenuhan latihan pola bertahan tanpa adanya pemahaman bagaimana cara bertahan menggunakan metode yang lebih dimengerti dan mudah dipahami oleh pemainnya. Berdasarkan uraian tersebut peneliti mencoba mengangkat masalah yang berjudul: “Pengaruh Permainan Kelompok Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Latihan Futsal SMAN 2 Cibinong”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan di atas maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Tingkat kejenuhan latihan di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong cukup tinggi.
2. Metode latihan yang diberikan kurang bervariasi sehingga menimbulkan kejenuhan.
3. Anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Cibinong kehilangan gairah berlatih karena kurangnya metode dalam materi latihan.
4. Permainan kelompok diharapkan mampu mempengaruhi tingkat kejenuhan latihan di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong.

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian, maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah: “Pengaruh Permainan Kelompok Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Latihan Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Cibinong”.

Permainan kelompok yang dimaksud adalah permainan yang telah ada ataupun yang diciptakan oleh peneliti. Kejenuhan yang dimaksud adalah tingkat kejenuhan latihan anggota futsal di SMAN 2 cibinong dalam berlatih pola bertahan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah permainan kelompok mempengaruhi tingkat kejenuhan latihan pada kegiatan ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Cibinong?”

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Menambah pengetahuan pengalaman dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian, khususnya gambaran

tentang bagaimana cara mengurangi kejenuhan berlatih futsal melalui permainan kelompok.

2. Dapat berpengaruh terhadap kejenuhan latihan yang dialami oleh anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, baik penurunan tingkat kejenuhan maupun menghilangkan kejenuhan.
3. Dapat memahami materi inti pada latihan melalui permainan kelompok yang sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam materi inti pada latihan.
4. Permainan kelompok sebagai metode untuk meningkatkan komunikasi dan kekompakkan antar pemain.