

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Dengan berjalannya waktu, olahraga semakin banyak peminat dan penikmatnya. Hal tersebut disebabkan karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, dengan jiwa yang sehat masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, dengan jiwa yang sehat masyarakat pun meyakini bahwa banyak hal yang mampu dilakukan baik dalam beraktivitas sehari-hari ataupun dalam melakukan pekerjaan.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer di Dunia termasuk masyarakat Indonesia mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa adalah futsal. Futsal sudah dimainkan di seluruh dunia dengan lebih dari sekitar 30 juta orang, baik laki-laki ataupun wanita, di sekitar 120 negara. Menurut Justinus Lhaksana (2011) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran bola dan ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan dengan sepakbola.

Selama beberapa tahun terakhir, futsal mengalami perkembangan yang sangat pesat di Indonesia, hal ini bisa dilihat dari ranking tim nasional futsal Indonesia yang berada di peringkat 50 dunia (per 14 September 2020) dan peringkat 4 di zona ASEAN di bawah Thailand, Australia, dan Vietnam. Selain itu di Indonesia juga sudah mulai banyak bermunculan kompetisi-kompetisi maupun turnamen futsal dari tingkat pelajar, dan Kabupaten sampai ke tingkat Nasional, yang mana kompetisi maupun turnamen tersebut nantinya dapat mendukung dalam meningkatkan prestasi futsal di Indonesia. Salah satu kompetisi yang selalu bergulir yaitu kompetisi pelajar, karena pemain-pemain pelajar ini yang akan tumbuh dan berkembang menjadi pemain-pemain hebat di tim-tim Liga Pro bahkan Timnas Indonesia.

Futsal dianggap sebagai permainan *indoor* yang paling cepat tumbuh dan berkembang. Dalam permainan futsal, banyak komponen-komponen yang harus dikuasai oleh seorang pemain, di antaranya: kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Hal tersebut dapat dilakukan melalui latihan yang sistematis, terencana, terus-menerus, dan meningkat. Menurut Syafruddin (2011) adalah empat faktor atau unsur utama yang menentukan kemampuan prestasi atlet adapun keempat faktor tersebut sebagai berikut kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis).

Keempat faktor tersebut tidak dapat dipisahkan karena saling berhubungan satu sama lain semuanya harus dalam keadaan baik. Hal tersebut disebabkan penguasaan kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik serta didukung mental yang baik akan menjadikan sebuah kesatuan satu dengan lainnya. Di samping penguasaan teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat

penting dalam cabang olahraga futsal, karena jika seorang pemain tidak memiliki kondisi fisik yang bagus tentunya akan mudah lelah dan secara teknik, taktik serta mental pun menurun.

Komponen kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosion power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*). Dari sekian banyak komponen kondisi fisik, kecepatan yang sangat diperlukan dalam permainan futsal, dikarenakan permainan futsal merupakan permainan cepat. Menurut Josef Nosseck (1999), menyatakan bahwa terdapat 3 macam kecepatan yaitu: Kecepatan Sprint, kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Kekuatan sprint ini di tentukan oleh otot dan persendian kaki. Kecepatan reaksi, kemampuan organisme untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin. Kecepatan ini ditentukan oleh iritabilitas susunan syaraf daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan Gerak, kemampuan organisme untuk bergerak secepat mungkin dalam gerak yang utuh. Kecepatan gerak ditentukan oleh kecepatan otot daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Menurut Budiwanto (2011), menjelaskan bahwa kecepatan adalah jarak yang ditempuh per satuan waktu yang diukur dalam menit atau skala, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam interval waktu yang singkat. Dalam permainan futsal kecepatan fungsinya sangat penting, secara tidak langsung kecepatan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah pergerakan tanpa bola, sangat diperlukan dalam

melakukan serangan maupun bertahan serta mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi. Jadi kecepatan sangat diperlukan dalam permainan futsal, tanpa adanya kecepatan, pemain futsal sangat sulit untuk berkembang dan memenangkan pertandingan, dengan kecepatan sehingga pemain lebih besar peluang untuk mendapatkan bola ketika beradu sprint dengan pemain lawan.

Melihat kompetisi-kompetisi pelajar di daerah Jakarta sangat menarik dan penuh gengsi antar sekolah, namun pelajar-pelajar di Jakarta belum bisa berbicara banyak mengenai prestasi dan harus mengakui keunggulan dan kehebatan sekolah-sekolah lain dari luar Jakarta.

Peneliti mengamati secara langsung di lapangan saat bertanding dan berdiskusi dengan beberapa pelatih bahwa berdasarkan observasi selama ini, saat tim bertanding, pemain terlihat masih sering kalah ketika beradu kecepatan, sehingga kalah dalam perebutan bola, kemudian pemain juga lambat jika melakukan serangan balik, sehingga mudah digagalkan oleh tim lawan, selanjutnya pemain masih lambat menutup pergerakan lawan sehingga lawan dengan mudah mencetak gol, pemain juga terlihat lambat dalam melakukan pergerakan tanpa bola sehingga pemain tidak bisa membuka ruang kosong saat menyerang serta *shooting* pemain masih sering digagalkan atau diblok dengan demikian pemain sulit untuk mencetak gol sebanyak mungkin.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti melihat bahwa pemain ada masalah mengenai kecepatan sprint, dengan demikian peneliti mempunyai gagasan untuk membuat latihan kecepatan, karena sangat penting untuk menjalani latihan, tanpa latihan tidak akan mungkin kecepatan bisa bertambah. Membuat latihan

untuk mendapatkan kecepatan yang baik, tentunya seorang pelatih harus membuat latihan kecepatan yang dirancang dengan baik dan sistematis serta program yang bervariasi sehingga pemain tidak merasa bosan serta dengan mudah dan senang dalam menjalani latihan tersebut, kemudian untuk mendapatkan hasil yang baik, maka seorang pemain harus melakukan secara kontinu dan bertahap yang sesuai dalam kaidah-kaidah program latihan. Menurut Lubis (2015), bahwa pembinaan olahraga anak pada usia remaja menjadi suatu hal yang penting karena pengalaman pada masa remaja akan memberikan dampak bagi perkembangan dirinya ke depan dengan tidak merugikan dan merusak masa depan anak, baik dalam perkembangan fisiologis, motorik, sosial dan mental anak.

Adapun latihan kecepatan yang dibuat adalah “model latihan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA di Jakarta”. Model yang dibuat ada sekitar 17 model dan sudah melewati validasi sehingga menjadi 15 model yang akan diterapkan kepada para siswa. Dengan model tersebut, para siswa SMA diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dan diharapkan mempunyai dampak luas pada prestasi dan pengembangan diri serta dapat juga memperbaiki gerakan kecepatan untuk siswa SMA dalam permainan futsal.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini dapat memfokuskan masalah terlebih dahulu supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka peneliti memfokuskan mengembangkan model latihan kecepatan. Peneliti ingin berupaya mengembangkan bentuk model latihan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler SMA di Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan variasi yang akan dikembangkan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana model latihan *kecepatan* pada siswa ekstrakurikuler ?

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Dapat digunakan sebagai model latihan kecepatan pada permainan futsal khususnya tingkat Sekolah Menengah Atas
2. Mempermudah para pemain dalam menjalankan kegunaan kecepatan di dalam permainan futsal
3. Memberikan suasana baru kepada para pemain di dalam latihan agar tidak merasa jenuh ketika menjalani latihan.
4. Memberikan informasi pentingnya pemahaman mengenai kecepatan dalam meningkatkan performa siswa di dalam permainan futsal.