

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (futsal). Berdasarkan arti kata dalam undang-undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang di maksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara kesatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya,

futsal berasal dari bahasa Portugis “ *futbol de salon* “dan bahasa Spanyol “*fútbol de salon*” (bahasa sehari-hari *fútbol sala*) yang dapat diterjemahkan sebagai “sepak bola dalam ruangan”. Selama kejuaraan dunia kedua olahraga yang diadakan di Madrid pada tahun 1985, nama *fútbol de salón* digunakan sejak itu, semua nama lain telah resmi dan internasional diubah menjadi futsal. Futsal dimainkan dengan batas *touchline*. Tidak ada dinding atau jaring dalam permainan. Ini adalah permainan yang dimainkan oleh para pemain sepak bola di seluruh dunia ketika mereka berada di dalam ruangan untuk memperbaiki dan mempertahankan kontrol, keterampilan, dan sentuhan mereka. (John D. Tenang

,2008), futsal dapat didefinisikan sebagai permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan mempunyai cadangan. Futsal di populerkan pertama kali oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan dengan jumlah pemain 5 vs 5 dengan ukuran lapangan yang lebih kecil. Futsal ideal untuk mengembangkan teknik, taktik, kecerdasan, dan keterlampilan dari pada kekuatan fisik dasar.

Menurut Justinus Ihaksana (2011), permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepak bola. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Karena ukuran lapangan yang lebih kecil, maka dalam permainan futsal ada beberapa aspek dari halnya sepak bola seperti, jumlah pemain, besaran bola, banyak peraturan permainan, serta beberapa titik dan taktik dalam permainan. Perkembangan futsal di dunia akhir – akhir ini sangat pesat terjadi di negara – negara di Asia termasuk Indonesia (Irawan , teknik dasar modern futsal, 2009) sejak olahraga futsal berkembang di Indonesia, mulailah didirikan suatu lembaga khusus yang mengelola futsal yaitu badan futsal nasional (BFN) dibawah naungan PSSI. BFN mengadakan kompetisi yang bersifat profesional atau sering disebut liga futsal nasional atau Indonesia Futsal League 2006-2007 adalah kompetisi futsal pertama di Indonesia. Perkembangan futsal makin meluas dengan adanya liga atau kompetisi resmi yang diadakan federasi, lembaga pemerintahan atau non pemerintahan, dan kelompok masyarakat bersifat festival. Sasaran dari penyelenggaraan kompetisi sangat luas, dari kategori kelompok umur, mulai dari usia dini sampai dewasa (semi pro) antar pelajar baik SD, SMP, SMA,

dan juga perguruan tinggi, maupun perkantoran. Dari banyaknya kompetisi dan peminat yang begitu besar banyak juga tim futsal yang didirikan dalam bentuk klub amatir, academy atau sekolah futsal dengan kelompok umur, dan disekolah – sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

Perkembangan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga futsal dikalangan pelajar khususnya sekolah menengah atas (SMA) hal ini sering dengan banyaknya tim-tim futsal sekolah khususnya dijakarta mulai bermunculan yang dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler dan kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan antar sekolah. Diperlukan beberapa aspek utama yang dimiliki pemain futsal saat ini seperti fisik, teknik, pengetahuan taktik, dan mental. Faktor-faktor ini harus dimiliki seorang pemain. Suatu tim futsal yang dibangun dengan baik, bukan hanya mengandalkan kelebihan individual masing-masing dan hanya mngutamakan kemenangan tim saja. Di samping kerjasama antar pemain tim, kemampuan tim setiap pemain menjalankan perannya masing-masing dan dalam menerapkan strategi sesuai yang diinstrusikan pelatih yang telah dilatih sebelumnya, penguasaan teknik dasar yang baik dari setiap pemain serta beberapa aspek yang diperlukan pemain futsal jadi faktor utama. Permainan futsal semakin berkembang dengan kompleks, dimana pemain diajarkan bermain dengan siklus bola, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi permainan tanpa bola dengan timing tepat. Permainan futsal saat ini cenderung lebih kreatif dan dinamis dengan gerakan cepat, permainan akurat, dan kekuatan fisik dasar, seperti daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Dengan demikian fisik dasar bermain futsal menjadi hal yang sangat penting. Seorang pemain futsal di tuntutan harus bisa menguasai teknik fisik

dasar bermain futsal dengan baik dan memiliki intelegensi yang tinggi, hal ini diperlukan agar pemain mampu mengambil keputusan dengan cepat selama situasi permainan. Setiap pemain diharuskan menguasai segala teknik fisik dalam permainan futsal, meski masing-masing memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan itu bisa disebabkan oleh pemain yang memiliki bakat alami dalam hal mengolah bola. Bakat alami ini muncul dan berkembang begitu saja sehingga pemain dapat dengan mudah menyerap teori yang diberikan, mendalami teknik-teknik bermain futsal, dan mempraktekan di lapangan. Dengan pemain yang berlatih dengan prosedur latihan yang benar dalam penguasaan teknik fisik futsal dalam jangka waktu.

Penelitian mengamati secara langsung di lapangan bahwa berdasarkan observasi di lapangan, secara kuantitas memang meningkat signifikan tetapi belum secara kualitas. Meskipun materi tentang pembelajaran atau latihan tentang futsal kini mudah didapatkan, namun hal itu tidak serta merta meningkatkan kualitas permainan futsal di sekolah. Futsal yang pada saat ini dimainkan dikalangan pelajar SMA Jakarta lebih mengandalkan kemampuan individual dan sangat sedikit pengetahuan tentang strategi dan taktik dalam futsal. Penelitian menemukan berbagai masalah mengenai proses latihan yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA di Jakarta khususnya pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN 1 Jakarta sebagai objek penelitian. Kurangnya durasi latihan tiap minggu berpengaruh kepada pengulangan suatu gerakan terutama dalam hal teknik dasar, serta sarana dan prasarana di sekolah yang terbatas, dari hal tersebut berdampak dan penelitian menemukan masalah dalam teknik fisik dasar bermain futsal khususnya daya tahan (*endurance*),

sehingga pemain kesulitan dalam mengatur pernafasan dengan baik dalam sesi latihan maupun pertandingan. Dalam permainan futsal keterampilan fisik dasar daya tahan (*endurance*) merupakan salah satu fisik dasar yang wajib dikuasai pemain. Fisik ini merupakan cara kita bisa bertahan lama dalam pertandingan, dan menjaga kita tetap fokus ke pertandingan dan membuat kemenangan dipertandingan. Karena dalam situasi permainan futsal seluruh pemain pasti akan dapat kelelahan dan hilangnya fokus. Jadi teknik daya tahan (*endurance*) ini sangat penting untuk permainan futsal. Pengetahuan pemain tentang fisik dasar daya tahan (*endurance*) sangat minim, padahal pengetahuan tentang hal ini sangat penting agar pernafasan terjaga di saat pertandingan berlangsung, pemain harus memahami tentang prinsip fisik dasar tersebut, kesalahan seperti kurangnya fisik dasar yang paling mendasar seperti daya tahan (*endurance*) masih sering terjadi. Penelitian mengamati dilapangan kurangnya keterampilan pemain pada daya tahan (*endurance*) membuat pemain cepat merasakan kelelahan saat pertandingan menjadi masalah saat berhadapan dengan lawan, maupun situasi dimana pemain harus mempertahankan fisiknya. Masih banyak pemain yang belum paham tentang poin-poin pada fisik dasar daya tahan (*endurance*), Dalam futsal karakteristik sistem energi yang paling dominan digunakan adalah sistem energi anaerobic karena para pemain banyak melakukan sprint berkali-kali untuk melakukan serangan dan merebut bola. Sistem energi aerobik banyak membutuhkan oksigen untuk terus menerus di salurkan pada serabut otot sebagai bahan metabolisme aerobik bersama dengan karbohidrat, lemak dan protein untuk diubah menjadi energi. Jadi pemain futsal perlu memiliki daya tahan (*endurance*) yang baik untuk mensuplai oksigen guna menunjang aktifitas mereka selama pertandingan berlangsung. Maka

dari itu peneliti berkeinginan untuk mengetahui daya tahan (*endurance*) anggota tim futsal. Daya tahan (*endurance*) merupakan kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah yang berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian menyalurkannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Moeloek, 2004). Oleh karena itu daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok (Lutan, 2002). Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung, pernafasan, peredaran darah (*respiratio-cardio-vasculatoir endurance*), daya tahan, kekuatan, ketepatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan (Budi & Sugiharto, 2015). Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan dengan cepat. Karakteristik olahraga futsal adalah daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan daya tahan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Pemain futsal dituntut memiliki kondisi fisik yang prima, karena kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, jika kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal itu buruk tentunya berdampak buruk juga terhadap teknik dan taktiknya. Menurut Harsono (2015:40), “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Sehebat apapun taktik dan tekniknya, jika tidak diimbangi dengan kondisi fisik yang prima maka prestasi akan sulit diraih. Scheunemann (2005:26) mengatakan bahwa “teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima. Latihan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting selama masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Untuk meningkatkan

prestasi dibutuhkan latihan yang efektif dan sangat optimal, oleh karena itu untuk menjalani suatu latihan agar optimal dibutuhkan suatu program latihan atlet. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (Harsono, 2018:3). Komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan ada beberapa, diantaranya adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut. (Harsono, 2018:40). Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo, 2010:1) Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga futsal, diperlukan beberapa komponen kondisi fisik yang dominan. Menurut (Lhaksana (2011:17)) “ada lima komponen yang dominan dalam latihan fisik untuk olahraga futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelincahan”. (Zihni Ashfahani / *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 5 (2) : 2020 65)

Melihat karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan. Daya tahan

ada dua, yaitu daya tahan umum atau daya tahan atau *general endurance*, dan daya tahan otot atau *muscle endurance*. Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang lama. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang pada periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo, 2010:2). Untuk memenuhi salah satu komponen kondisi fisik tersebut yaitu tuntutan daya tahan para anggota siswa ekstrakurikuler SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN 1 JAKARTA harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan pemain futsal siswa ekstrakurikuler SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN 1 JAKARTA tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen. Daya tahan merupakan faktor utama dalam kebugaran fisik. Adapun yang dimaksud dengan daya tahan adalah sebagai mana yang telah dikemukakan oleh Sajoto (1988 : 4) yaitu ; kemampuan seseorang dalam mempergunakan paru, jantung, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan sejumlah kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Organ tubuh yang memiliki peranan penting dalam pernapasan adalah paru-paru. Paru merupakan tempat terjadinya pertukaran gas dari udara dan darah. Paru menempati hampir seluruh rongga dada. Daya tahan atau *endurance* adalah salah satu komponen penyusun kebugaran jasmani. Daya tahan adalah sebuah kemampuan dari seseorang untuk melakukan gerakan dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa

adanya rasa kelelahan yang berlebihan. Latihan ketahanan tubuh dibagi menjadi dua macam yaitu latihan daya tahan otot setempat atau *muscular endurance (local endurance)* dan latihan *endurance cardiorespiratory endurance*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti melihat bagaimana pentingnya fisik dasar khususnya daya tahan (*endurance*) dalam permainan futsal menjadi vital untuk fundamental pemain kejenjang berikutnya dan dalam mencapai kemenangan dengan dibarengin latihan yang tepat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan keadaan pertandingan sesungguhnya. Maka peneliti mencoba mengembangkan model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal smk di Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Maka peneliti memfokuskan mengembangkan model latihan daya tahan menggunakan bola. Peneliti ini berfokus pada model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal smk di Jakarta khususnya SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN 1 JAKARTA.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan luasnya permasalahan maka peneliti berupaya untuk membuat model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK di Jakarta. Bagaimana model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK di Jakarta ?

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, diharapkan hasil penelitian ini berguna baik bagi siswa, guru, maupun sekolah. Peneliti akan menjelaskan beberapa kegunaan dalam penelitian model latihan daya tahan. Diantaranya sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Pendidikan
2. Memberikan suatu pengetahuan baru mengenai metode pembelajaran model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK di Jakarta
3. Dengan model latihan ini saya harap siswa ekstrakurikuler futsal dapat memahami dan bisa dipraktikkan dilapangan baik sedang dalam latihan ataupun pertandingan.
4. Sebagai maksud/referensi untuk peneliti atau pengajar dalam menggunakan model-model latihan

