

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaannya. Pendidikan jasmani memberikan pengaruh dan kontribusi yang sangat besar terutama bagi pengembangan diri anak meliputi aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani serta perkembangan spritual. Di era millennial ini dengan majunya teknologi memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan seseorang kurang bergerak, seperti penggunaan remote kontrol, komputer lift dan tangga berjalan serta mereka dituntut untuk banyak menghabiskan waktunya dalam bekerja sehingga aktifitas olahraga menjadi jarang dilakukan. Padahal dengan berolahraga kita akan merasa, segar, nyaman, rileks, bugar dan tentunya badan akan tetap sehat. Kebanyakan Masyarakat tidak menyadari akan pentingnya kesehatan di dalam setiap insan manusia. Padahal diketahui bahwa sistem keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang tak bisa dilepaskan dengan bumi indonesia karena bagian integral dari peradaban manusia yang keberadaanya berguna bagi kehidupan manusia. Seseorang berolahraga dapat menjaga kesehatan serta memberikan kesenangan pribadi. Kesehatan dan kesenangan juga dapat meningkatkan

prestasi untuk olahraga yang digeluti. Olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama suatu bangsa dikanca internasional. Puncak dari prestasi olahraga tentunya tidak begitu mudah untuk diperoleh melainkan perlu persiapan yang secara sistematis dan berkelanjutan dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Pilar pembangunan olahraga nasional di Indonesia dimulai dengan olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan sebagai puncaknya adalah olahraga prestasi. Sebuah tim atau seorang atlet yang ingin memiliki prestasi gemilang dalam olahraga. Mutlak harus melakukan latihan yang rutin dan terprogram dengan baik.

Futsal adalah olahraga beregu masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Di Indonesia, futsal sangat digemari dikarenakan permainannya tidak membutuhkan lahan yang luas. Selain itu, lapangan terbuka yang berukuran luas semakin sedikit terutama di kota-kota besar. Banyak masyarakat yang memanfaatkan lahan yang sempit dalam permainan sepakbola seperti, gang-gang berdebu dan ruangan terbuka di bawah *fly over*. Keterbatasan dari lapangan memberikan dorongan untuk menyalurkan hoby pada olahraga futsal. Permainan futsal merupakan olahraga yang umum dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, baik pria maupun wanita dengan latar belakang keturunan yang berbeda. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak diseluruh dunia tidak saja di kota, tapi di desa- desa dan bahkan seperti negara-negara Benua Asia, Afrika, Eropa dan Amerika memainkan permainan ini. Futsal pertama kali dimainkan di Uruguay pada tahun 1930 (Robinson, 1998). Futsal adalah terminologi internasional untuk permainan. Sebuah kombinasi perpaduan dari bahasa spanyol yaitu “soccer”, futbol dalam bahasa perancis”indoor,”salon. Futsal cepat populer di Amerika Selatan, khususnya di Sao Paolo Brazil (Dogramaci, Watsford, & Murphy, 2011).

Permainan futsal dapat kita mainkan di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*) tapi secara umum permainan futsal dimainkan di dalam ruangan. Permainan futsal begitu menarik dilakukan karena permainan ini menantang keterampilan fisik, teknik dan mental. Permainan futsal selalu menjadi dambaan bagi masyarakat. Berdirinya klub-klub futsal baik di lingkungan formal maupun lingkungan informal menandakan bahwa olahraga futsal semakin populer di Indonesia. Berbagai kompetisi futsal diadakan mulai dari tingkat lokal, nasional dan bahkan tingkat internasional. Dalam futsal ada beberapa teknik dasar taktik futsal perlu dikuasai. Teknik dasar adalah hal yang fundamental harus dikuasai oleh semua atlet, siswa, mahasiswa ataupun masyarakat yang didasari keterampilan multilateral gerak. Ini menandakan bahwa ketertarikan masyarakat terhadap permainan futsal sangat besar.

Seorang atlet dalam mencapai keberhasilannya dalam suatu prestasi olahraga, khususnya futsal adalah kemampuan mereka sendiri. Dalam hal ini kemampuan yang dimaksud adalah empat kategori utama, yaitu : (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental (Harsono, 2015). Akan tetapi dalam olahraga bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Faktor psikis yang dimaksud disini adalah berpikir positif, penetapan sasaran motivasi, emosi, kecemasan dan ketegangan.

Seorang pelatih harus mampu mengembangkan berbagai bentuk strategi latihan yang lebih baik. Strategi yang kurang baik, akan berdampak buruk terhadap pemain khususnya pada kondisi psikologis pemain dimana pemain akan merasa frustrasi dan tidak akan menghasilkan gol apabila tidak ada persiapan yang matang. Karena pada usia remaja seorang atlet masih memiliki daya emosi yang labil. Bentuk strategi atau sistem pelatihannya pun bermacam-macam baik bertahan, menyerang, dan mengombinasikan keduanya. Salah satu hal yang penting untuk dikaji adalah latihan pertahanan dalam permainan ini. Latihan sistem pertahanan futsal merupakan salah satu

strategi yang perlu dipahami oleh setiap pemain. Strategi tersebut nantinya digunakan pada suatu pertandingan yang berlangsung di lapangan. Disinilah fungsi seorang pelatih menerapkan latihan pertahanan yang paling sesuai dalam bermain.

Melihat kondisi tersebut, Pemerintah dalam hal ini harus mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan kegiatan olahraga dalam konteks pembinaan di setiap daerahnya. Di Jakarta khususnya telah berupaya meningkatkan kegiatan olahraga melalui peningkatan sarana dan prasarana sampai pada level pembinaan masyarakat terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan. Upaya tersebut tentu bertujuan meningkatkan potensi keolahragaan secara umum yang juga sebagai point menjanjikan dalam mencetak atlet-atlet yang berbakat.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di dua Club Futsal, diperoleh informasi bahwa masih banyak atlet yang belum memahami strategi pertahanan itu sendiri. Padahal strategi pertahanan memiliki peranan penting dalam permainan futsal. Beberapa point penting dalam pertahanan meliputi : (1) *individual defence* (2) *Zona Defecse* (3) *mixed defence* (4) *alternating defence* (Hierro, 2017). Poin-poin tersebut dijadikan acuan bagi pelatih dalam proses peningkatan strategi bertahan. Selain itu model latihan pertahanan yang bervariasi juga wajib dimiliki seorang pelatih, sehingga dalam proses latihan dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki atlet. Sayangnya pemilihan model latihan bertahan yang diberikan pelatih kurang tepat dan kurang bervariasi. Pemilihan latihan pertahanan dalam bermain oleh pelatih yang tidak tepat dan kurang bervariasi, membuat pertahanan tim senantiasa tidak efektif, menarik, dan berujung pada kekalahan tim (Woolley, 2019). Hal ini tentunya menjadi bahan evaluasi dari seorang pelatih tentang proses latihan. Banyak hal yang perlu dikuasai seorang pelatih dalam memberikan latihan salah satunya variasi dalam latihan. Selain itu, bentuk latihan yang monoton tentunya akan menimbulkan kebosanan bagi atlet dalam

proses latihan yang akhirnya mengurangi daya minat atlet dalam latihan. Setiap atlet memiliki kepribadian yang berbeda, karakteristik, fisik, perilaku sosial dan kapasitas intelektual. Untuk menghindari masalah kebosanan tersebut pelatih harus kreatif, perlu mengetahui karakteristik dan jenis keterampilan pribadi seorang pemain sehingga mampu memberikan variasi – variasi latihan dalam bentuk sesi latihan sesuai kebutuhan dari atlet tersebut. Pelatih bisa menyusun variasi latihan dengan berbagai bentuk seperti *stretching*. Pada saat mempersiapkan strategi yang akan disajikan, pelatih harus memahami pendekatan yang digunakan saat melakukan proses latihan. Melalui interaksi antar pemain melahirkan terciptanya rasa senang dan menarik pada saat latihan, maka dengan sendirinya akan timbul, rangsangan, ketertarikan, motivasi dalam diri seorang atlet untuk terus mengikuti proses latihan.

Penelitian ini membahas tentang model sistem pertahanan futsal untuk usia 14-16 tahun, dengan menggunakan titik sumbu dengan *Zone defence* pola 2-2 dan 1-2-1, peneliti berupaya menemukan latihan pertahanan yang tepat agar dapat memberikan alternatif solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Sedangkan pada penelitian sebelumnya membahas model bentuk latihan pertahanan (*Zone defence*) menggunakan pola 1-2-1 dengan berbagai variasi pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 17 Malang.

B. Pembatasan Penelitian

Penelitian ini secara umum diorientasikan untuk memberikan kontribusi dalam ilmu keolahragaan khususnya bidang futsal. Bentuk kontribusi yang dimaksud adalah model latihan pertahanan futsal untuk usia 14-16 tahun. Agar penelitian ini lebih terarah, dan efektif, maka peneliti perlu melakukan pembatasan terhadap objek-objek kajiannya.

C. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana model sistem pertahanan futsal untuk anak usia 14-16 tahun?
2. Apakah model sistem pertahanan futsal efektif untuk anak usia 14-16 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan model sistem pertahanan futsal untuk usia 14-16 tahun yang lebih bervariasi dan menarik.
2. Untuk mengetahui efektifitas model sistem pertahanan futsal untuk usia 14-16.

E. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi melalui kebaruan penelitian yang berupa model sistem pertahanan futsal untuk usia 14-16 tahun.

F. Kebaruan Penelitian (*State of the art*)

Kebaruan dari penelitian ini adalah adalah model sistem pertahanan futsal untuk usia 14-16 tahun