

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari – hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Dan belakangan ini olahraga dalam permainan futsal semakin populer di dalam kehidupan masyarakat, selain mudah dan menyenangkan permainan futsal juga mudah dalam menemukan lapangan futsal yang semakin banyak di Jakarta, sehingga peminat dalam olahraga ini meningkat.

Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sangat digemari akhir – akhir ini. Hampir tidak ada orang yang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil sampai orang tua. Bahkan banyak juga kaum wanita yang tertarik dengan olahraga ini. Olahraga ini sendiri baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004, meskipun tergolong baru, futsal memang mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang sangat mirip dengan sepak bola ini sangat mudah untuk dimainkan oleh siapa saja.

Futsal dimainkan di dalam ruangan. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu di siang hari untuk bermain sepak bola dalam menyalurkan keinginannya dengan bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang diberi lampu. Sesuatu yang susah ditemukan dalam sepakbola.



Kata berasal sepak bola dalam ruangan, kata fut-sal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa spanyol dan Portugal berarti sepak bola. Dan kata “sal” yang diambil dari kata *sala* atau *salaos* yang berarti didalam ruangan. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini antara lain *five-a-side-game*, *mini soccer*, atau pun *indoor soccer*.

Meskipun ada versi sejarah yang menyatakan bahwa permainan serupa pernah dimainkan di Kanada pada tahun 1854, secara resmi FIFA menyatakan bahwa futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani yang melatih timnas sepak bola Portugal sedang mempersiapkan timnya untuk menghadapi Piala Dunia yang pertama kali. Ceriani merasa terganggu dengan cuaca Montevideo yang sering diguyur hujan. Ini membuat semua program latihan yang telah disusun menjadi berantakan.

Dalam keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Serikat Selatan, terutama di Brasil. Bahkan masyarakat Brasil menyangkal bahwa permainan futsal ditemukan oleh Ceriani. Karena pada saat itu di Brasil sudah banyak orang yang memainkan permainan tersebut. Hanya saja masyarakat Brasil memainkan permainan tersebut di jalanan. Pada tahun 1935 dimulailah pertemuan untuk menentukan aturan yang jelas tentang permainan futsal, karena mereka merasa harus ada perbedaan peraturan antara sepak bola dan futsal. Pada akhirnya menghasilkan peraturan futsal yang pertama di dunia pada tahun 1936.

Dengan sendirinya memerlukan latihan peningkatan kemampuan fisik dan latihan teknik secara bersama dalam jangka waktu panjang dan pembebanan yang

progresif. Kedua macam latihan itu, terutama latihan fisik akan menyebabkan terjadinya kelelahan. Kelelahan sebagaimana diketahui akan mempengaruhi penampilan teknik dari atlet tersebut.

“Latihan menurut pendapat (Seorang atlet menjalani latihan yang keras melebihi batas-batas kemampuan fisiologi dan psikologis mereka. Di samping itu atlet mendapatkan tekanan baik secara professional dan dari lingkungan sekitarnya, menjadikan tekanan yang kompleks dan mengarah menjadi stress. Atlet harus dapat untuk cepat bisa beradaptasi dengan program pelatihan yang sedang dilaksanakan atau program yang sedang diprogramkan. Dari aktivitas kerja maupun aktivitas berolahraga. Dengan pembebanan yang maksimal dalam jangka waktu yang lama maka otot-otot tubuh pada titik tertentu tidak bisa merespon atau otot tidak mampu berkontraksi otot mengalami kelelahan saat program pelatihan. Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga (Griwijoyo, 2010)”

“Program latihan khususnya program latihan fisik yang dilaksanakan secara kontinyu dan melewati batas-batas pembebanan ini akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan bisa diistilahkan dengan banyak sebutan seperti: kepayahan kecapekan, kepenatan, atau dengan sebutan lainnya. Tidak ada hal yang signifikan yang membedakan istilah-istilah itu. Semua istilah tersebut, secara umum, mengacu pada kondisi tubuh yang tidak bertenaga lagi karena aktivitas yang begitu tinggi. Selain itu, ada rasa yang tidak nyaman secara psikologis dan rasa sakit pada otot-otot tubuh ketika akan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan otot. Dengan uraian ini maka dapat suatu gambaran dalam aktivitas pelatihan dampak negatif dari pelatihan yang berkaitan dengan timbulnya kelelahan tersebut harus mendapat suatu perhatian dari pelatih dan atlet yang bersangkutan. Hal yang sangat penting bagi seorang atlet yaitu untuk mencapai keseimbangan antara program pelatihan dan masa pertandingan. Ketika seorang atlet melakukan pelatihan dalam volume besar atau pada intensitas sangat tinggi, kebugaran akan meningkat tetapi kelelahan juga akan meningkat (Bompa, 2009).”

Beragam pengertian atau istilah yang dipahami dimasyarakat dan khususnya pada dunia olahraga yang berkaitan dengan pengertian kelelahan. Kelelahan bisa diistilahkan dengan kecapekan, kepenatan, atau kepayahan. Tidak ada hal yang signifikan yang membedakan istilah-istilah itu. Semua istilah tersebut, secara umum, mengacu pada kondisi tubuh yang tidak bertenaga lagi karena aktivitas yang begitu tinggi. Selain itu, ada rasa yang tidak nyaman dan sakit ketika akan

melakukan aktivitas yang berkaitan dengan otot. Dengan demikian, semua istilah tersebut sama pengartiannya.

Kelelahan (fisik) ialah menurunnya kapasitas kerja (fisik) yang disebabkan oleh karena melakukan pekerjaan itu. Menurunnya kapasitas kerja berarti menurunnya kualitas dan kuantitas kerja/gerak fisik itu. Bila lingkupnya dipersempit pada kualitas gerakan, maka kelelahan ditunjukkan oleh menurunnya kualitas gerak (Griwijoyo, 2010). Kelelahan biasanya dihubungkan dengan lemahnya atau menghilangnya kemampuan orang untuk mengadakan reaksi terhadap suatu rangsangan dengan demikian pula muscular fatigue atau lelah otot adalah lemahnya atau menghilangnya kemampuan otot untuk mengadakan reaksi terhadap rangsangan (Harsono, 1988).

Dalam hubungan dengan menurutnya kualitas reflex bersyarat oleh pengaruh kelelahan, karpovich dan Sinning (19710 dalam bukunya mengemukakan bahwa: kelelahan akan menghapus reflex bersyarat yang baru diperoleh dan menurunkan sebanyak 50% reflex bersyarat yang telah lama dikuasainya (Giriwijoyo, 2010).

Kelelahan sebenarnya mempunyai fungsi positif terhadap perlindungan sel-sel tubuh, tetapi kelelahan menjadi hal penyebab terhadap penurunan kemampuan kontraksi otot dan penurunan prestasi pada aktivitas olahraga. Menurut Kroemer dan Grandjean 2000 dalam Adiputra (2013). Kelelahan pada dasarnya adalah kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Dalam kondisi lelah perasaan subjektif mengenai kelelahan menjadi dominan. Perasaan lelah sebenarnya merupakan perlindungan dari keterbatasan kemampuan fisik untuk menghindari kerusakan fisik, ketegangan, dan gangguan-gangguan

psikologis lebih lanjut, dan sekaligus memberikan peringatan untuk istirahat, agar fisik mempunyai kesempatan untuk memulihkan energinya kembali.

Daya tahan anaerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan tenaga di dalam tubuh untuk memanfaatkan glikogen agar menjadi sumber tenaga tanpa bantuan oksigen dari luar. Oleh karena itu daya tahan anaerobik tidak seperti daya tahan aerobik, yaitu merupakan proses pemenuhan kebutuhan energi yang tidak memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia, sedangkan kemampuan anaerobik itu sendiri dapat diartikan sebagai kecepatan maksimal dengan kerja yang dilakukan menggunakan sumber energi anaerobik. Berdasarkan pada paparan data yang telah disampaikan, maka dilakukan penelitian mengenai survei tingkat kelelahan pemain futsal pada tim anymus.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat di simpulkan masalah yang di alami sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat kelelahan pemain futsal pada tim Anymus saat pertandingan.
2. Belum diketahui jumlah pemain futsal pada tim anymus yang mengalami kelelahan.
3. Belum diketahui jumlah pemain futsal pada tim anymus yang tidak mengalami kelelahahan
4. Belum diketahui efek kelelahan pada pemain futsal tim anymus saat pertandingan.

5. Belum diketahui efek tidak kelelahan pada pemain futsal tim anymus saat pertandingan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Survei Tingkat Kelelahan Pemain Futsal Pada Tim Anymus”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kelelahan pemain futsal pada tim Anymus saat pertandingan?”

E. Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi untuk pelatih futsal tim anymus. Adapun kegunaan hasil peneelitian ini nantinya antar lain:

1. Sebagai masukan pelatih untuk mengetahui tingkat kelelahan pada tim anymus.
2. Memperluas pengetahuan tentang kelelahan dan metode RAST test untuk bidang kepelatihan.
3. Sumbangan pemikiran peniliti untuk pelatih tim anymus.
4. Pemain anymus dapat mengetahui tingkat kelelahan.
5. Bagi peniliti selanjutnya, semoga hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.