

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Saat ini futsal merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh banyak kalangan, termasuk dikalangan sekolah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan di Jakarta untuk tingkat pelajar dan umum. Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sedang mengalami perkembangan pesat akhir-akhir ini. Hampir semua orang mengenal olahraga futsal ini. Futsal di Indonesia saat ini masih termasuk olahraga yang baru diperkenalkan. Meskipun masih tergolong baru, futsal mampu menarik minat banyak orang, karena permainan yang mirip dengan sepakbola ini sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan kapan saja.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* yang berarti ruangan yang diambil dari bahasa spanyol atau bahasa futbol dari bahasa Portugal dan salon dari bahasa Prancis. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, 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. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Setiap latihan harus melewati beberapa tahapan terlebih dahulu, setiap latihan memiliki proses atau urutan yang harus dilakukan, termasuk latihan futsal. Latihan dibagi menjadi tiga aspek penting yang menjadi kebutuhan para atlet yaitu pemanasan , inti latihan, dan pendinginan. Ketiga aspek ini harus diterapkan agar proses latihan berjalan dengan baik. Tetapi terkadang pemanasan menjadi aspek yang dikesampingkan atau diremehkan.

Pada umumnya sebelum seseorang melakukan olahraga atau latihan (termasuk futsal) maka sebaiknya melakukan pemanasan atau peregangan terlebih dahulu. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan otot-otot agar siap melakukan aktivitas fisik yang lebih berat dan juga merangsang kerja berbagai fungsi organ tubuh. Pemanasan yang baik semestinya digemari atlet futsal, disamping untuk mengembangkan kemampuan, pemanasan juga berfungsi untuk menghindari dari cedera serius. Pelaksanaan pemanasan dilakukan agar program latihan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Seorang pelatih yang baik seharusnya membuat kegiatan pemanasan agar menjadi menyenangkan, sehingga atlet futsal antusias ketika menjalani inti latihan. Pemanasan yang menumbuhkan semangat dan gairah atlet misalnya permainan tradisional Baling Tan, petak jongkok, dan kucing dan tikus. Kegiatan ini salah satu bentuk improvisasi dari seorang pelatih untuk membuat atlet lebih antusias melakukan aktifitas pemanasan.

Pemanasan yang menarik tentunya dapat menjadikan latihan menjadi lebih membaik dan memotivasi atlet untuk lebih giat atau rajin menjalani setiap latihan yang diberikan pelatih. Motivasi yang baik akan memungkinkan setiap individu dapat berlatih lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang semakin baik dari waktu ke waktu.

Pemanasan yang menumbuhkan motivasi atlet haruslah diperhatikan. Agar atlet dapat terus berada dalam puncak performanya, dan prestasi klub dapat diraih dengan maksimal. Namun masih banyak atlet yang tidak paham pentingnya melakukan pemanasan itu sendiri. Hal yang sama terjadi pada atlet futsal *Sport Worship and Praise*, kebanyakan para atlet masih malas untuk melakukan pemanasan. Hal ini memberikan efek atau dampak negatif pada saat atlet tersebut melaksanakan program latihan. Diantaranya atlet dapat mengalami cedera olahraga seperti ; kram otot, keseleo, dan sebagainya karena berbagai fungsi organ tubuh belum siap. Oleh karena itu peran seorang pelatih sangat dibutuhkan untuk mencari solusi/ jalan keluar bagaimana memotivasi atlet tersebut untuk mau dan senang saat melakukan pemanasan.

Aspek ini yang menjadi faktor ketika klub yang ingin penulis teliti melakukan pemanasan yang tidak menumbuhkan motivasi dan dapat mempengaruhi inti latihan. Dari setiap musim kompetisi klub futsal *Sport Worship and Praise* melakukan gaya pemanasan yang sama dari waktu ke

waktu. Dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan keolahragaan, pemanasan seharusnya menjadi hal yang menarik untuk dilakukan. Bagaimana seorang pelatih ber-eksperiment dan dapat membuat kegiatan pemanasan menjadi lebih menyenangkan.

Klub futsal *Sport Worship and Praise* berdiri pada tahun 2006 dan pada saat itu juga langsung mengikuti kejuaraan futsal yang legal/resmi dibawah naungan PSSI yaitu Indonesian futsal *league*. Yang pada saat itu masih dipegang pelatih kepala Viktor. Ditahun 2012 *Sport Worship and Praise* merubah jajaran pelatih dan dipegang oleh pelatih kepala Mario Silitonga. Pada tahun ke tahun prestasi yang maksimal belum dapat diraih klub ini. Pemanasan yang dilakukan masih pemanasan yang bersifat statis dan kaku. Dan sering terlihat atlet tidak fokus dan meremehkan aktifitas ini. Mungkin juga ini salah satu penyebab prestasi yang diraih kurang memuaskan.

Pada umumnya sebelum melakukan aktifitas latihan atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu. Namun masih banyak atlet *Sport Worship and Praise* tidak paham pentingnya melakukan pemanasan itu sendiri, kebanyakan para atlet *Sport Worship and Praise* masih malas untuk melakukan pemanasan. Terlihat dari bulan Februari tingkat motivasinya rendah, pada bulan Maret sekitar 10 orang atlet yang terlihat aktif dalam mengikuti pemanasan dari 20 orang . Pada bulan April sebanyak 9 orang yang semangat dan antusias dalam mengikuti pemanasan, begitu juga

pada bulan Mei awal 9 orang yang terlihat sungguh-sungguh dalam mengikuti pemanasan.

Hal ini memberikan efek atau dampak negatif pada saat atlet tersebut melaksanakan program latihan. Diantaranya atlet dapat mengalami cedera olahraga yang sangat berpengaruh pada karir atlet itu sendiri. Oleh karena itu peran seorang pelatih sangat dibutuhkan untuk mencari solusi/jalan keluar bagaimana memotivasi atlet tersebut untuk mau atau senang saat melakukannya.

Untuk melakukan itu perlu adanya motivasi. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Sesuai pendapat Heckhausen (1967) sebagai berikut : pengertian motif sebagai penggerak dan dorongan manusia berbuat, sedangkan motivasi adalah aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tersebut.<sup>1</sup>

Dalam kegiatan pemanasan, maka motivasi dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri atlet yang menjamin kelangsungan dari kegiatan pemanasan dan memberikan arah pada kegiatan pemanasan, sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai. Sama halnya dengan pemanasan yang diberikan pada atlet *Sport Worship and Praise* . Dengan permainan yang diberikan diharapkan para atlet melakukan permainan dengan rasa senang, sungguh-sungguh dan sekaligus sasaran gerak dapat

---

<sup>1</sup> Sudibyo Setyobroto, Psikologi Olahraga (Jakarta : Percetakan UNJ,2002), h.20.

tercapai. Karena rasa senang ini lah tanpa mereka sadari mereka telah melakukan kegiatan pemanasan yang terkadang membuat mereka bosan.

Karena itulah penulis tertarik mengangkat permasalahan ini untuk diteliti dan dikembangkan. Dan juga menginginkan agar permainan tradisional tidak dilupakan dan klub futsal di Indonesia dapat memakainya menjadi salah satu gaya pemanasan yang memotivasi atlet dalam melakukan kegiatan pemanasan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi atlet *Sport Worship and Praise* dalam mengikuti pemanasan

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Seberapa pentingkah seorang pelatih futsal berimprofisasi dan memodifikasi kegiatan pemanasan pada saat melatih ?
2. Apakah dengan permainan tradisional atlet *Sport Worship and Praise* menjadi suka untuk melakukan pemanasan ?
3. Apakah dengan penerapan permainan tradisional dapat efektif bila digunakan pada saat pemanasan ?
4. Apakah penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi atlet futsal *Sport Worship and Praise* dalam mengikuti kegiatan pemanasan ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat diajukan pembatasan masalah sebagai berikut : "Penerapan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motivasi Atlet Dalam Melakukan Pemanasan Di Klub Futsal *Sport Worship and Praise* Bogor'.

#### **D. Rumusan Masalah**

Pada penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:  
Apakah penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi atlet *Sport Worship and Praise* Bogor dalam mengikuti pemanasan?

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Mengetahui penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi atlet futsal *Sport Worship and Praise* dalam mengikuti pemanasan.
2. Memberikan informasi kepada pelatih bahwa penerapan permainan tradisional dapat digunakan dalam proses pemanasan.
3. Memberikan informasi kepada pelatih agar dapat memberikan ilmu pengetahuan yang di dapat demi kemajuan cabang olahraga futsal di klub masing-masing.
4. Memberi masukan kepada pelatih untuk lebih kreatif, inovatif dalam mencapai tujuan.

