

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu dijelaskan terlebih dahulu hakikat metode ilmiah (*scientific methods*). Dari segi metode penelitian dapat dibedakan menjadi: penelitian *survey*, *expostfacto*, eksperimen, naturalistik, *policy research*, *evaluation research*, *action research* (penelitian tindakan), sejarah, dan *Research and Development (R&D)*.¹

Dari beberapa penelitian tersebut salah satu bentuk penelitian yang akan digunakan peneliti adalah penelitian *action research* atau juga penelitian tindakan. Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam

¹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Bandung: Alfabeta, 2008) h.6.

mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain.²

Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dimana dalam rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Penelitian tindakan dapat dipergunakan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang kronis untuk diberikan tindakan sampai keinginan yang diharapkan tercapai.

Kurt Lewin memperkenalkan action research dengan empat langkah dengan siklikal yaitu: (1)perencanaan/*planning* ,(2)tindakan/*acting*,(3) pengamatan/*observing* , (4) refleksi/*reflecting* ,hasil evaluasi pada siklus pertama akan menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya.³ Perencanaan itu sendiri dimana peneliti membuat tahapan-tahapan sebelum dilakukannya penelitian. Yang kedua adalah tindakan dimana berlangsungnya aktivitas-aktivitas atau perlakuan yang sudah direncanakan.

Berikutnya adalah monitoring atau observasi dimana seorang peneliti dan kolaborator mengamati proses perlakuan untuk dijadikan sebagai data

² Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik" (Jakarta: Rineka Cipta, 2006) h. 90.

³ Ibid ., h.92.

penelitian. Sedangkan evaluasi atau refleksi adalah hal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui hasil dari penelitian dan dari situ dapat menentukan langkah selanjutnya. Penelitian tindakan bukan lagi mengetes sebuah perlakuan , tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sebuah perlakuan , pada penelitian tindakan peneliti langsung menerapkan perlakuan tersebut dengan hati hati , seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan yang dimaksud, dengan demikian penelitian tindakan dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen.⁴

Hasil perlakuan penelitian tindakan dilakukan dengan melakukan evaluasi atau tes akhir pada setiap siklus, hasil tes digunakan untuk melihat perubahan yang diharapkan setelah proses tindakan dilakukan dan catatan selama tindakan merupakan gambaran untuk melakukan siklus berikutnya. Pada penelitian ini siklus yang direncanakan adalah satu siklus yang panjang ,mengingat peningkatan yang diharapkan adalah kualitas fisik, yang membutuhkan waktu cukup panjang untuk mengalami perubahan.

Pada dasarnya penelitian tindakan bertujuan untuk mengatasi kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dan kenyataan yang ada dengan kata lain, penelitian tindakan berorientasi kepada perubahan menuju perbaikan suatu keadaan melalui tindakan-tindakan baru. Orientasi dari

⁴ Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, Penelitian Tindakan Kelas (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2008),h.56.

penelitian tindakan adalah mempelajari situasi nyata suatu kelas atau sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bentuk dan kualitas tindakan-tindakan dalam model pembelajaran. Penelitian tindakan menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan adalah suatu proses penelitian yang diawali dengan menemukan masalah praktis yang ada di dalam kelas, kemudian memecahkannya dengan melakukan aksi (tindakan) dengan tujuan untuk menemukan suatu perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian tindakan ini melibatkan peneliti langsung dalam kegiatannya dalam penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dan kuantitatif yang bersifat partisipatif. Kualitatif menjelaskan peristiwa yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga mendapat gambaran dan penjelasan yang lengkap dalam pelaksanaan penelitian tindakan. Kuantitatif digunakan untuk menganalisa data hasil proses pemanasan atau membandingkan nilai atlet sebelum dan sesudah penelitian tindakan dilakukan.

Ada beberapa ahli yang menekuni penelitian tindakan ini, namun dalam sajian ini dikemukakan pendapat tentang model penelitian tindakan antara lain: (1) Model Kurt Lewin, (2) Model Kemmis dan Mc Taggart, (3)

Henry (4) Model John Elliot, dan (5) David Hopkins. Ahli yang pertama kali menciptakan model penelitian tindakan adalah Kurt Lewin. Kurt Lewin menggunakan empat langkah untuk meningkatkan relasi antar kelompok sosial, yakni perencanaan, tindakan, monitir, dan evaluasi. Setiap putaran empat langkah ini akan membentuk spiral sehingga perencanaan kedua dipengaruhi oleh perbaikan dari putaran pertama.⁵

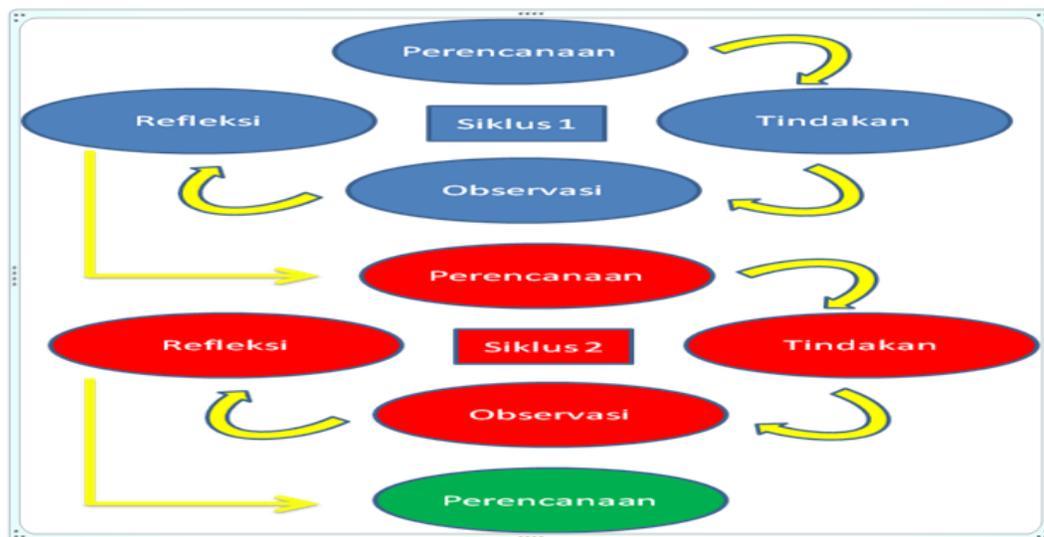
Sedangkan model penelitian tindakan menurut Kemmis dan Taggart mengemukakan bahwa secara garis besar dalam penelitian tindakan terdapat 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi, dan perencanaan kembali merupakan dasar untuk suatu rancangan pemecahan permasalahan. Jadi dalam penelitian ini dipergunakan model penelitian tindakan Kemmis yang mana menggunakan sistem *spiral cyclical* refleksi diri.⁶

Beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan bertujuan untuk memperbaiki kualitas suatu praktik yang dianggap lemah oleh praktisi dalam bidang tertentu, yang dilakukan secara kolaboratif reflektif terhadap diri sendiri melalui proses perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

⁵ Arikunto, Op Cit., h.130.

⁶ David Hopkins. *A Teacher's Guide to Classroom Research* (Philadelphia: Chestnut Street, Inc., 2002), h. 46.

Dari beberapa model penelitian tindakan di atas, peneliti memilih model yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart, karena langkah-langkah yang dikemukakan lebih mudah dipahami. Adapun langkah-langkah tindakan yang dikemukakan menurut Kemmis dan Mc Taggart dapat dijelaskan melalui gambar berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kemmis dan Mc Taggart
Sumber: Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*⁷

B. Konsep Model Tindakan

Pemanasan sangatlah diperlukan dalam aktifitas olahraga karena pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh dan juga terhindar dari cedera olahraga seperti keram otot, keseleo dan sebagainya. Olahraga futsal salah satu cabang olahraga yang menggunakan gerakan-gerakan eksplosif

⁷ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), h.137.

yang sangatlah berbahaya bila atlet atau pelaku tidak melakukan aktifitas pemanasan terlebih dahulu. Kecepatan tinggi, power, kelincahan sangatlah dibutuhkan dalam cabang olahraga ini, otot-otot pun dituntut untuk bekerja dengan berat. Maka untuk mendukung hal tersebut baiklah otot dipersiapkan dengan baik yaitu dengan melakukan pemanasan yang baik.

Namun masih banyak atlet yang tidak paham pentingnya melakukan pemanasan itu sendiri. Prosedur yang dilakukan dalam memanaskan tubuh itu biasanya adalah melalui aktivitas-aktivitas jasmaniah seperti lari lambat-lambat (jogging), serta lari. Tetapi atlet ketika di instruksikan melakukan aktivitas ini mereka pun merasa bosan dan kurang antusias dalam melakukan pemanasan, seperti adanya paksaan dalam diri.

Sebab itu seorang pelatih harus dapat memodifikasi pemanasan menjadi lebih menarik dan menyenangkan untuk dilakukan. Tentunya salah satu alat atau cara untuk membuat pemanasan menjadi lebih menarik dan menyenangkan adalah dengan bermain. Karena dengan bermain atlet tidak sadar kalau mereka sedang melakukan aktivitas jogging dan lari cepat, dengan kata lain mereka melakukan aktivitas pemanasan tanpa adanya paksaan. Maka dari itu kegiatan pemanasan haruslah banyak dimodifikasi agar dapat tercapai tujuan yang diinginkan. Konsep model tindakan permainan tradisional dalam meningkatkan motivasi melakukan pemanasan adalah sebagai berikut :

Permainan 1 (Baling Tan)

1) Langkah-langkah:

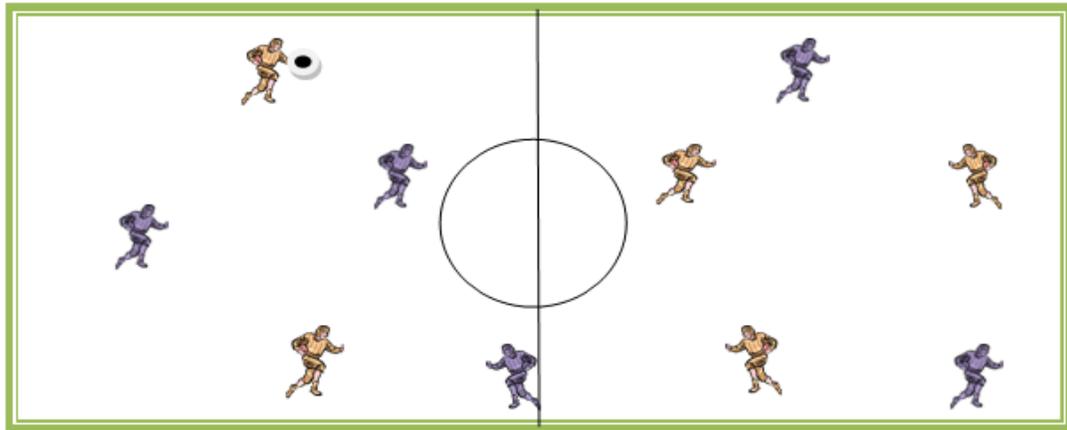
- a. Langkah pertama tim dibagi menjadi dua bagian sama banyak. Lalu ketua tim melakukan undian, tim yang kalah akan diberikan rompi untuk dapat mengenali lawan atau teman. Wasit permainan mengundi siapa tim yang akan melemparkan bola ketubuh lawan terlebih dahulu. Setiap pemain dalam tim yang sedang menguasai bola berhak melempar bola ketubuh lawan sampai lawan habis dan tak tersisa. Lawan yang terkena bola keluar dari arena dan melakukan pemanasan secara individual. Ketika semua sudah terkena maka semua pemain melakukan peregangan dinamis lalu permainan dilanjutkan lagi. aktivitas ini dilakukan 2 (dua) babak, satu babak berdurasi 7 menit.

2) Tujuan permainan

- a. Untuk meningkatkan suhu tubuh atlet sebelum melakukan inti latihan
- b. Untuk meningkatkan denyut nadi pemanasan
- c. Mempersiapkan otot-otot untuk dapat menerima beban latihan inti
- d. Untuk meningkatkan agresifitas pemain
- e. Menjadikan suasana latihan lebih menarik
- f. Melatih fokus dan konsentrasi sebelum latihan inti dilakukan
- g. Melatih komunikasi antar pemain

3) Sarana dan Prasarana :

- a. Lapangan futsal
- b. Bola plastik kecil
- c. Peluit
- d. Rompi
- e. Cone (pembatas)



Gambar 2. Permainan tradisional baling tan modifikasi
Sumber: Desain peneliti

Permainan 2 (Petak Jongkok modifikasi)

1) Langkah-langkah :

- a. Seluruh atlet ikut serta dalam permainan ini dan 5 orang ditunjuk menjadi pengejar dan sisanya menjadi yang dikejar. Sang pengejar harus dapat menyentuh bagian tubuh peserta lain untuk dapat bebas dan berganti tugas menjadi pengejar. Peserta yang dikejar dapat bebas jika dia mengangkat kaki, mencium lutut atau apapun gerakan

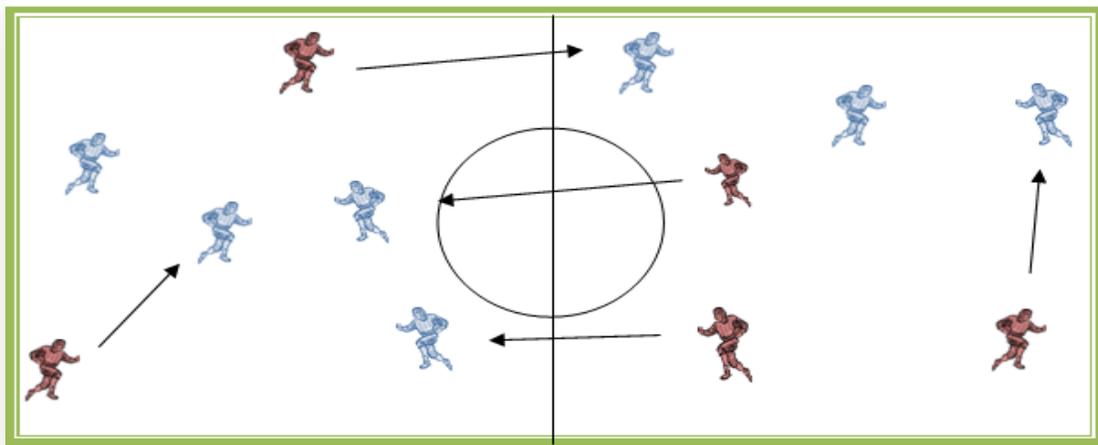
yang termasuk bagian dari peregangan. Jika pengejar dapat menyentuh sebelum melakukan peregangan maka dapat berganti tugas sebagai pengejar. Semua pemain bisa berlari memakai luas lebar lapangan. Aktivitas ini dilakukan selama 15 menit.

2) Tujuan permainan

- a. Untuk meningkatkan suhu tubuh atlet sebelum melakukan inti latihan
- b. Untuk meningkatkan denyut nadi pemanasan
- c. Mempersiapkan otot-otot untuk dapat menerima beban latihan inti
- d. Menjalin komunikasi yang baik antar pemain
- e. Menjadikan suasana latihan lebih menarik
- f. Memupuk rasa percaya terhadap rekan satu tim

3) Sarana dan Prasarana

- a. Lapangan futsal
- b. Rompi 5 buah
- c. Peluit



Gambar 3. Permainan tradisional petak jongkok modifikasi
Sumber: Desain peneliti

Permainan 3 (Kucing dan Tikus Modifikasi)

1) Langkah-langkah :

- a. Atlet membuat lingkaran besar dan salah seorang atlet ditunjuk sebagai kucing (orang yang mengejar) dan satu orang lagi ditunjuk sebagai tikus (orang yang dikejar). Dalam permainan modifikasi ini tikus dapat berganti peran dengan berdiri di salah satu orang yang membentuk lingkaran. Jika kucing mengenai tikus mereka pun berganti peran. Pelatih dapat menunjuk 3 orang atau lebih untuk menjadi kucing agar semua atlet bergerak dengan aktif. Aktivitas ini dilakukan selama 15 menit.

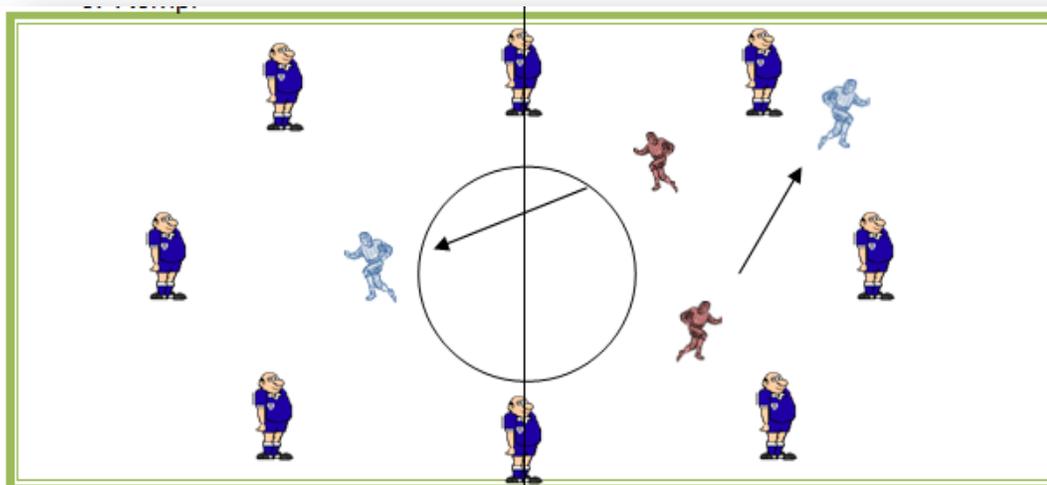
2) Tujuan permainan

- a. Untuk meningkatkan suhu tubuh atlet sebelum melakukan inti latihan
- b. Untuk meningkatkan denyut nadi pemanasan

- c. Mempersiapkan otot-otot untuk dapat menerima beban latihan inti
- d. Untuk meningkatkan gerak eksplosif pemain
- e. Menjadikan suasana latihan lebih menarik
- f. Melatih fokus dan konsentrasi sebelum latihan inti dilakukan
- g. Melatih reaksi pemain

3) Sarana dan Prasarana

- a. Lapangan futsal
- b. Cone (pembatas)
- c. Rompi



Gambar 4. Permainan tradisional kucing dan tikus modifikasi
Sumber: Desain peneliti

1. Futsal

Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sedang mengalami perkembangan yang pesat akhir-akhir ini. Hampir tidak ada orang yang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil hingga orang tua dari berbagai golongan sampai lapisan masyarakat, bahkan banyak juga kaum wanita tertarik dengan olahraga ini. Futsal banyak digemari karena berbagai faktor, khususnya faktor waktu dan tempat selain itu untuk bermain futsal juga tidak diperlukan lapangan yang luas dan permainan dapat dimainkan kapan saja tanpa terganggu oleh kondisi cuaca karena dimainkan didalam ruangan.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* yang berarti ruangan yang diambil dari bahasa spanyol atau bahasa futbol dari bahasa Portugal dan salon dari bahasa Prancis.⁸ Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim.

“asal mula futsal muncul pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan dikenalkan oleh seorang pelatih sepak bola yang bernama Juan carlos Ceriani. Yang pada awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan kedalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata latihan didalam ruangan sangat

⁸ Jhon D. Tenang, Mahir Bermain Futsal, (Bandung : Dar! Mizan, 2008), h.15

efektif, sehingga ia mencetuskan sepak bola dalam ruangan dengan lima lawan lima pemain.”⁹

Pada 1989, FIFA lantas mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan dunia futsal. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat diperlihatkan pemain-pemain brasil diluar ruangan. Robinho bintang terkenal Brazil contohnya mengembangkan bakatnya di futsal. Futsal bisa menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan bakat pesepakbola. Robinho juga mengakui bahwa ia banyak memetik pelajaran dari futsal untuk diterapkan dilapangan besar.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. Futsal adalah olahraga beregu kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.¹⁰

Luas lapangan yang lebih kecil, serta jumlahnya pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang mengasyikkan karena setiap pemain lebih sering mendapatkan bola. Namun dengan keadaan

⁹ Ibid, h. 15-16.

¹⁰ Justinus Ihaksana, Taktik dan Strategi Futsal Modern, (Jakarta : Penebar Swadaya Group, 2011), h.7

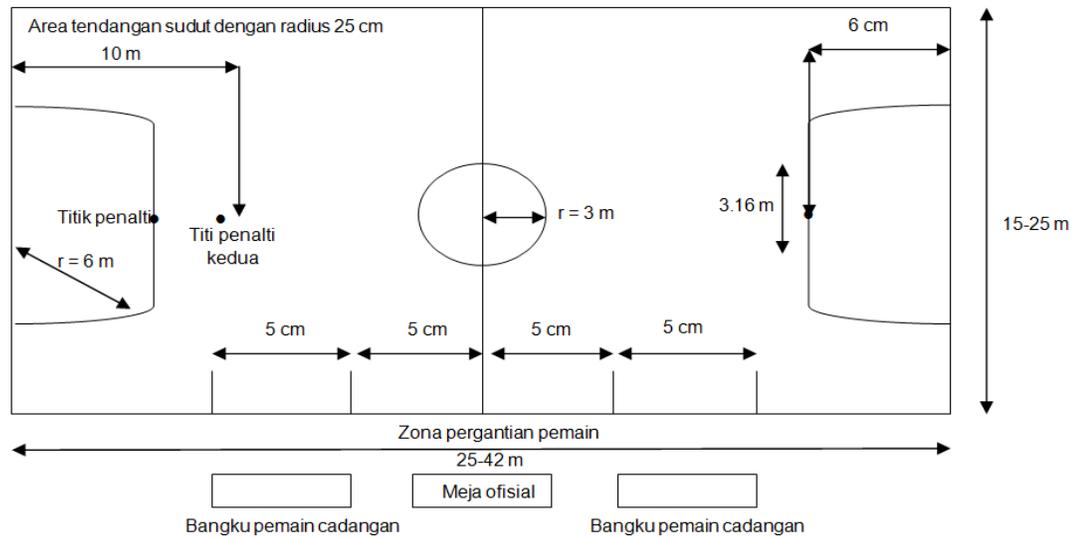
seperti ini para pemain juga dituntut untuk selalu rajin bergerak tidak ada waktu untuk bergerak dengan pasif. Dengan banyak bergerak tentu akan sangat melelahkan bagi pemain, namun dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi maka masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti. Pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan sangat cepat dalam permainan futsal. Seorang pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama. Yang perlu dilakukan pemain adalah terus bergerak untuk mencari tempat agar dapat menerima bola kembali.

Berikut ini adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi permainan futsal berdasarkan peraturan FIFA.

1) Lapangan permainan

- a. Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
- b. Garis batas : garis selebar 8cm, yakni garis sentuh disisi, garis gawang diujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- c. Lingkaran tengah : berdiameter 6 m
- d. Daerah penalti : busur berukuran 6 m dari setiap pos.
- e. Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.
- f. Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang.
- g. Zona pergantian : daerah 6 m (3m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
- h. Gawang : tinggi 2 m x lebar 3 m. ¹¹

¹¹ Ibid., h.10



Gambar 5. Lapangan futsal
Sumber : Desain peneliti

2) Bola

- Ukuran : nomor 4
- Keliling : 62-64 cm
- Berat : 390-430 gram
- Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama.
- Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).

3) Jumlah pemain (per tim)

- Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- Jumlah pemain cadangan maksimal : 7 orang
- Jumlah wasit : 2 orang
- Jumlah hakim garis : 0 orang
- Batas jumlah pergantian pemain : tak terbatas.
- Metode pergantian : "pergantian melayang " (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja : pergantian penjaga gawang hanya dapat

dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

4) Perlengkapan pemain

- a. Kaos bernomor.
- b. Celana pendek .
- c. Kaos kaki .
- d. Pelindung lutut.
- e. Alas kaki bersolkan karet.

5) Lama permainan

- a. Lama normal : 2 x 20 menit.
- b. Lama istirahat : 10 menit.
- c. Lama perpanjangan waktu : 2 x 10 menit.
- d. Ada adu penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
- e. *Time out* : 1 kali per tim per babak ; tak ada dalam waktu tambahan.
- f. Waktu pergantian babak : maksimal 10 menit.

Indonesia berperan serta pertama kali pada kejuaraan asia sebagai tuan rumah pada tahun 2002. Hingga saat ini futsal Indonesia berada dibawah naungan Badan Futsal Nasional Indonesia. BFNI juga mengadakan kompetisi, baik ditingkat lokal maupun nasional. Ditingkat lokal, BFNI mengadakan kompetisi yang bersifat amatir. Salah satunya dengan menggelar kompetisi antar klub yang berada di wilayah tertentu. Ditingkat nasional BFNI mengadakan kompetisi yang bersifat professional atau sering disebut liga futsal nasional. Liga futsal nasional atau Indonesian futsal *league* 2006-2007 adalah kompetisi liga futsal pertama di Indonesia. Liga futsal Nasional beranggotakan 6 klub professional, Cosmo, Mastrans (Jakarta), Yogyakarta Electric, Pro duta Bandung, dan SWAP Bogor.

Futsal menjadi pilihan untuk mengembangkan skill dan insting bagi anak-anak dan remaja. Olahraga ini sekaligus menjadi ajang mengembangkan karakter kepribadian diantara mereka. Dilapangan mereka terikat oleh permainan futsal yang tentunya membutuhkan kekompakan dalam tim. Hal ini sangat membantu perkembangan psikologis mereka menuju pribadi yang dewasa serta memiliki solidaritas yang tinggi.

2. Aktivitas Pemanasan

Pemanasan secara formal bukan lah merupakan sebuah tradisi dalam komunitas sepak bola. Pemanasan secara formal pertama kali diperkenalkan kepada sepak bola inggris adalah pada saat mereka akan melakukan pertandingan melawan tim-tim Eropa. Saat itu mereka melihat bahwa tim lawan melakukan pemanasan beberapa saat sebelum memulai pertandingan.

Awalnya pemanasan sebelum pertandingan dilakukan sebagai sebuah petunjuk. Namun lambat laun, akhirnya para pelaku olahraga memahami bahwa melakukan pemanasan merupakan hal yang penting. Setelah mengetahui bahwa “pemanasan” yang sudah begitu terkenal dalam cabang olahraga lain seperti atletik, baru dapat diterima sebagai satu hal yang umum dalam budaya sepakbola setelah waktu yang sangat panjang. Sekarang ini, semua tim professional di liga Inggris dan juga pada tim besar lainnya,

menempatkan pemanasan sebagai suatu ritual yang wajib dilakukan sebelum memulai latihan berat.

a. Pengertian Pemanasan

Yang dimaksud dengan *warming up* disini adalah *Warming up the body* atau memanaskan tubuh adalah suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh kita yang menyiapkan organism dan menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat. pemanasan melalui gerak-gerakan anggota tubuh dan bukan melalui *massage*, mandi air panas atau tenaga listrik.¹²

Prosedur yang dilakukan dalam memanaskan tubuh itu biasanya melalui aktivitas-aktivitas jasmaniah seperti jogging dan latihan-latihan senam yang mencangkup latihan-latihan kekuatan, kelentekukan dan pereganga, serta beberapa wind sprint, yaitu melakukan lari jarak pendek berulang-ulang dengan kecepatan yang agak tinggi. Seorang ahli dalam ilmu faal olahraga seperti Karmvich berpendapat bahwa warming up atau pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet. Menurut dia warming up hanya dibutuhkan guna menghindari cedera-cedera otot dan sendi pada saat melakukan aktivitas olahraga berat.¹³

¹² Harsono, Prinsip-Prinsip Training Dan Coaching (Jakarta: Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, 1974/1975), h.29

¹³ *Ibid.*, h.30

Berarti bisa ditarik kesimpulan bahwa pemanasan dapat membantu atlet sebelum pertandingan dimulai agar atlet jauh dari rasa ketakutan dengan bahayanya cedera. Pemanasan harus sangat dipahami atlet agar terhindar dari cedera. Karena pemanasan membantu otot untuk lebih bersiap sebelum gerakan-gerakan eksplosif dilakukan atlet.

Suatu pemanasan yang efektif dan mempunyai tujuan yang jelas adalah sangat penting sebelum latihan inti dilaksanakan. Pemanasan pada dasarnya menyiapkan tubuh untuk dapat melaksanakan latihan ini dengan baik pada waktu latihan. Kalau otot-otot besar tubuh bergerak dengan intensive secara dinamis terus-menerus tanpa pemanasan terlebih dahulu, maka beban kerjanya pada menit-menit pertama akan sangat lelah, nadi cepat, dan pernafasan pendek. Berlari merupakan dasar dari pemanasan, biasanya kalau pelatih memberikan perintah untuk berlari, atlet pasti mengeluh karena merasa jenuh dan bosan.

Disini peran seorang pelatih sangat diperlukan untuk merancang siasat agar atlet itu mau berlari tanpa adanya paksaan. Hal ini sangat membutuhkan kreatifitas seorang pelatih dan keahlian memodifikasi kegiatan pemanasan menjadi lebih menarik. Di Negara maju sering kali permainan-permainan kecil digunakan untuk mensiasati hal ini. Tentunya diIndonesia dengan permainan tradisional diharapkan mampu untuk memberikan dan menambah kreatifitas pelatih dalam memberikan pemanasan agar tidak membosankan.

b. Manfaat pemanasan

Sebagian orang memang masih mencari banyak alasan untuk tidak melakukan pemanasan (beranggapan bahwa pemanasan bukanlah suatu keharusan karena dianggap tidak terlalu penting) namun demikian, beberapa hal dibawah ini telah terbukti bahwa pemanasan (*warm up*) sangat berguna.

Berikut ini adalah kegunaan dari pemanasan :

- a) Atlet terhindar dari bahaya cedera.
- b) Terjadi kordinasi gerak yang mulus.
- c) Organ tubuh menyesuaikan diri dengan kerja yang lebih berat.
- d) Kesiapan mental atlet kian meningkat.¹⁴

Diantara beberapa manfaat tersebut kegunaan utama pemanasan ialah, untuk menghindari diri kemungkinan terkena cedera otot dan sendi. Otot dan sendi yang masih dingin biasanya masih kaku sehingga mudah terkena cedera kalau tiba-tiba harus latihan berat. Dan kalau sudah cedera maka diperlukan istirahat yang lama untuk kembali ke kondisi semula.

Jadi ditarik kesimpulan bahwa pemanasan salah satu kegiatan fisik yang dilakukan sebelum latihan atau pertandingan harus wajib dilakukan oleh setiap pelaku olahraga karena sudah jelas manfaat dan fungsinya. Dan pemanasan tidak boleh lagi diremehkan oleh setiap orang yang akan melakukan aktivitas fisik atau gerak yang eksplosif. Pemanasan sangat

¹⁴ Harsono, Prinsip-Prinsip Pelatihan (Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993) h.5

penting untuk kita lakukan karena tubuh manusia sama halnya dengan kendaraan bermotor yang harus dan wajib untuk dipanaskan sebelum digunakan.

3. Motivasi

Manusia adalah makhluk berkembang, makhluk yang aktif. Tindakan atau perbuatan manusia selain ditentukan oleh faktor-faktor luar, juga ditentukan oleh faktor yang datang dari dalam diri sendiri. Perbuatannya atau perilakunya didorong oleh kekuatan yang ada dalam diri manusia atau disebut motif.

Motif berasal dari bahasa latin "*movere*", yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk mendorong.¹⁵ Dari sini motif diartikan sebagai pendorong atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan ke tujuan tertentu. Dengan kata lain motif sebagai alat untuk menggerakkan atau mendorong individu untuk mencapai sesuatu yang ingin dia capai.

Motif yang merupakan akar dari kata motivasi, menurut McDonald memberikan beberapa definisi yaitu:

1. Motivasi dimulai dengan suatu perubahan tenaga dalam diri sendiri.
2. Motivasi itu ditandai oleh afektif.
3. Motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi mencapai tujuan.¹⁶

¹⁵ Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1989), h.90

¹⁶ Wasty Soemanto, Psikologi Pendidikan (Jakarta: Rineka Citra, 1998), h.206-207

Uraian diatas merupakan suatu perubahan tenaga dalam didalam diri atau pribadi seseorang diakui oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha mencapai tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan McDonald ini mengandung tiga elemen penting¹⁷, yaitu :

1. Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energy dalam sistem "*neurophysiological*" yang ada pada organism manusia.
2. Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa atau feeling, afektif seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afektif dan emosi yang dapat menentukan tingkah-laku manusia.
3. Motivasi akan dirangsang dengan adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang atau terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan.

Motivasi adalah unsur psikologis untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu hal. Dalam suasana olahraga seseorang tidak dapat menunjukkan hasil optimal tanpa didorong oleh motivasi, contoh olahraga sepakbola, keterampilan gerak menjadi optimal disebabkan adanya motivasi, baik motivasi dari luar maupun motivasi dari dalam. Karakteristik pelatih dan atlet yang baik adalah mereka yang memiliki motivasi yang baik. Motivasi yang baik akan memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya.

¹⁷ Ibid., h.203

Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula, sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat dicapai. Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih dan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai tujuan. Pelatih dan atlet penting memahami efektifitas motivasi baik motivasi internal maupun eksternal. Prestasi atlet selalu berkaitan dengan motivasi, karena motif, karena motif merupakan sumber penggerak dan pendorong bagi atlet untuk bertindak dan berbuat sesuatu.

Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet. Karena itu motivasi yang perlu dimiliki para atlet adalah motivasi berprestasi. Sebab atlet yang memiliki motivasi berprestasi akan berpacu dengan keunggulan baik keunggulan diri sendiri, keunggulan orang lain. Bahkan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan tugas dalam proses latihan maupun dalam proses kompetisi Motivasi memegang peranan penting dalam membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan dan pertandingan. Oleh karena itu tekanan pada atlet untuk menunjukkan motivasi tinggi dalam segala aktifitasnya.

Singgih D Gunarsah dalam bukunya mengatakan :

Motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku. Berelson dan Steiner, motivasi adalah kekuatan dari dalam yang menggerakkan dan mengarahkan atau membawa tingkah laku seseorang. Motivasi mengarahkan dan menginterpretasikan tingkah laku seseorang. Ia juga mendefinisikan motivasi sebagai kecenderungan yang mengarah dan memiliki tingkah laku yang terkendali sesuai kondisi, dan kecenderungan

mempertahankan sampai tujuan tercapai. Mendefinisikan motivasi sebagai dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktivitas yang bertujuan.¹⁸

Bahwa motivasi berasal dalam diri manusia baru dipretasikan melalui tingkah laku/perbuatan, hingga mencapai tujuan yang akan dicapainya. Masing-masing individu dalam mengarahkan perilaku berbeda-beda. Dimana individu yang lain mempunyai perilaku yang lebih semangat adalah hasil tingkat motivasi yang lebih kuat.

Pada hakikatnya motivasi dibagi dua macam, yaitu intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Implementasi bentuk motivasi ekstrinsik bervariasi yang ditimbulkan oleh berbagai sumber dari luar, seperti pemberian hadiah, penghargaan, sertifikat dan sebagainya. Sedangkan motivasi intrinsik dengan alamiah yang mendorong seseorang melakukan sesuatu bukan karena sesuatu buatan.

Komarudin membedakan menjadi dua jenis motivasi, yaitu:¹⁹

1. Motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuan, dan keterampilannya.

¹⁸ Singgih D Gunarsah, Op.Cit.,h.92

¹⁹ Komarudin, Psikologi Olahraga (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h.26-27

2. Motivasi ekstrinsik, merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Dengan demikian, motivasi ekstrinsik berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang.

Motivasi ekstrinsik merupakan faktor pendukung seseorang dalam melakukan aktivitas karena adanya dorongan dari luar diri seseorang, misalnya seseorang masuk disebuah klub olahraga karena orang-orang di sekitarnya banyak yang menjadi anggota, karena dengan begitu dia akan merasa nyaman karena dikelilingi oleh orang-orang yang sudah dikenal. Akan berbeda bila hanya dia sendiri yang berlatih ditempat yang berbeda, karena dia harus memulai dari awal untuk mengenal lingkungan yang baru. Dengan adanya motivasi yang menjadi faktor penggerak bagi seseorang untuk beraktivitas, maka ia akan mendapatkan kepuasan diri. Tidak harus menang/harus mengikutu pertandingan, yang penting adalah kesenangan yang akan dia dapat.

Motivasi intrinsik pada hakikatnya karena adanya dorongan yang besar dari dalam diri individu untuk mencapai kepuasan dirinya. Motivasi intrinsik biasanya bertahan lebih lama dari pada aktivitas yang didorong oleh motivasi ekstrinsik memerlukan kebiasaan bawaan seseorang atau kebiasaan yang telah terbentuk sejak lahir. Umumnya segala aktivitas yang dilakukan atas dasar senang, maka akan memperoleh kepuasan diri setelah melakukan aktivitas tersebut. Seseorang mempunyai motivasi untuk tetap sehat, kemudian orang tersebut secara rutin melakukan olahraga seminggu

tiga kali motivasi tersebut muncul atas dorongan dari dirinya sendiri agar tujuan tetap sehat dapat tercapai.

Motivasi tersebut dapat saja berkembang lebih lanjut sehingga individu yang mula-mula tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya meningkat motivasinya untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan-pertandingan. Motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari diri individu itu sendiri. Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kemampuannya, kepintarannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya.

Atlet tidak peduli apakah karena prestasinya nanti akan mendapatkan pujian, medali, atau hadiah-hadiah lainnya atau tidak, yang penting baginya adalah kepuasan dirinya. Atlet dengan motivasi intrinsik biasanya tekun bekerja keras teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri dan disiplin diri yang matang.

Motivasi untuk berolahraga antara orang yang satu dengan yang lain pasti berbeda dikarenakan perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan usia, minat, pekerjaan dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Struktur faktor motivasi dalam olahraga dibangun oleh tiga dimensi konstruk motivasi yaitu motivasi instrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Ketiga dimensi itu dielaborasi menjadi beberapa indikator yaitu non regulation, external regulation, introjections regulation, identified

regulation dan internal motivation. Analisis struktur faktor skala motivasi dalam olahraga, menjadi penting dalam kaitannya dengan pengukuran tingkat partisipasi atlet dalam olahraga dan kemungkinan pengembangan program intervensi dalam aktivitas olahraga, sebab motivasi diyakini dan terbukti menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan belajar dan berperilaku.

Menurut Deci dan Ryan; Duda dan Trasure (2001) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki amotivasi/*atmotivation* (ketiadaan motivasi dalam melakukan aktivitas) ditandai dengan tidak memiliki kendali diri mengenai keterlibatannya dalam olahraga dan tidak memiliki dasar motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk menampilkan aktivitas olahraga. Amotivasi memiliki arti sama dengan (*helplessness*) yaitu keadaan tidak berdaya, dalam psikologi sosial (teori atribusi) atlet yang tidak berdaya ditandai dengan kegagalan yang bersifat internal, tidak dapat dikontrol, dan stabil²⁰.

Itulah pengertian yang amotivasi atau *atmotivation* yang bisa kita ambil contoh kepada pelaku olahraga tidak berdaya tidak tahu apa tujuan dia berolahraga dan juga tidak menikmati kegiatan olahraganya, tidak jelas ia mengapa perlu menghabiskan waktu dan usahanya dalam berolahraga. Dan juga bisa kita lihat kepada atlet pada cabang olahraga manapun yang tidak menikmati waktu-waktu latihannya dan tidak mengerti tujuan dia berlatih untuk apa.

²⁰ Ibid., h.28

Sepanjang alur ini, atmotivation (ketiadaan motivasi dalam melakukan aktivitas) berada diujung sisi dan motivasi intrinsik berada diujung sisi yang lain. Sementara motivasi ekstrinsik berada di kedua ujung ini. Motivasi instrinsik merefleksikan tingkat tertinggi dari self-determination atau otonomi. Motivasi ini menandakan bahwa suatu aktivitas dilakukan karena kepuasan atau kesenangan yang muncul dalam melakukan aktivitas itu sendiri.

Tiga tipe motivasi intrinsik adalah *intrinsic motivation to know* (melakukan kesenangan atau kepuasan dalam belajar), *intrinsic motivation to accomplish things* (melakukan sesuatu untuk kesenangan atau kepuasan saat mencoba menyelesaikan hal), dan *intrinsic motivation to experience stimulation* (melakukan sesuatu untuk merasakan stimulating sensation). Dengan ketiga aspek motivasi intrinsik ini dapat kita lihat menunjukkan kondisi seseorang yang berolahraga karena merasa mendapatkan kepuasan dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan. atlet yang memiliki motivasi intrinsik dia megincar kepuasan dirinya pada setiap partisipasi atau sebuah aktivitas yang dia lakukan.

Motivasi ekstrinsik dibagi menjadi empat tipe atau level, yaitu: *External regulation, Introjected regulation, Identified regulation, integrated regulation*. *External regulation*²¹ berada di level terendah setelah atmotivation. Pada level ini motivasi terjadi berdasarkan adanya imbalan atau untuk menghindari hukuman. Menunjukkan bahwa seseorang berolahraga agar dilihat orang,

²¹ Ibid., 28-29

dipandang hebat. Maksudnya perilaku yang ditampilkan bermaksud untuk memuaskan tuntutan yang bersifat eksternal. Dalam hal ini atlet didorong oleh suatu keinginan untuk menerima hadiah yang bersifat eksternal. Sebagai contoh atlet pergi melakukan uji coba atau sparing partner untuk mendapatkan bonus berupa uang dari manajer klub.

Level berikutnya adalah *Introjected Regulation*, tindakan yang terjadi sudah terinternalisasi tetapi masih berhubungan dengan alasan eksternal. Aktivitas yang dilakukan mulai mempunyai nilai, tetapi individu yang melakukannya atas dasar merasa bersalah atau kewajiban dibandingkan atas pilihan sendiri. Motivasi ini hanya sebagai pengganti sumber eksternal pada kendali yang bersifat internal seperti kesalahan dibebankan pada diri atlet itu sendiri. Atlet memiliki alasan secara internal untuk berpartisipasi, yang terikat dengan hadiah dan hukuman yang bersifat internal.

Identified Regulation terjadi saat individu dengan bebas memilih untuk berpartisipasi dalam suatu aktivitas karena mulai merasa aktivitas tersebut bernilai dan penting. Pada level ini individu melakukan aktivitas karena menghargai manfaat yang ditimbulkan oleh aktivitas tersebut. Perilaku yang dilakukan bukanlah keputusan dirinya tetapi sebagai sebuah keputusan akhir yang sering kali tidak mempertimbangkan perilaku yang menyenangkan.

Bentuk tertinggi dari motivasi ekstrinsik dan yang paling dekat dengan motivasi intrinsik adalah level *Integrated Regulation* ini. Antara motivasi intrinsik dan *Integrated Regulation* sangat mirip, tetapi individu yang

termotivasi pada level Integrated tidak melakukan aktivitas atas dasar aktivitas itu sendiri namun mengatur tindakan mereka untuk mendapatkan suatu hasil. Sebagai contoh seseorang berolahraga selama ini karena olahraga itu sendiri sudah menjadi bagian dari kehidupannya. Atlet yang merasa cabang olahraga yang di tekuni adalah bagian dari jati dirinya bagian dari kehidupannya yang dia jalani.

4. Permainan Tradisional

Istilah permainan dari kata dari kata main adalah melakukan permainan untuk menyenangkan hati atau melakukan perbuatan untuk bersenang senang baik menggunakan alat-alat tertentu atau tidak menggunakan alat. Jadi main adalah kata kerja sedangkan permainan merupakan kata benda jadian untuk memberi sebutan pada sesuatu yang jika dilakukan dengan baik akan membuat senang pelaku.

Ada beberapa pakar pendidikan yang menyatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Adapula yang mengatakan bahwa bermain adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain menyatakan bahwa dalam bermain anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat, dan sikapnya, kedewasaannya dan responnya terhadap semua itu. Ada pendapat yang lain menyatakan bahwa bermain

merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial anak.²²

Permainan bermanfaat bagi perkembangan motorik, biologis, dan juga pendidikan. Permainan juga diartikan sebagai bagian dari studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak sekali kegiatannya. Permainan ditinjau dari sudut pendidikan adalah dapat mendidik anak-anak untuk menuntut pertumbuhan jasmani dan rohaninya. Sedangkan pengaruh permainan terhadap proses berpikir adalah dapat menumbuhkan dan melatih intelektual, kecepatan berfikir, dan daya konsentrasi.

Permainan tradisional atau permainan rakyat adalah suatu hasil budaya masyarakat yang berasal dari jaman yang sangat tua, yang telah tumbuh dan hidup hingga sekarang. Permainan tradisional adalah segala bentuk permainan yang sudah ada sejak jaman dahulu dan diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi.²³

Permainan tradisional yang bertujuan mengembangkan aspek-aspek fisik. Jenis permainan yang dimaksud adalah permainan yang dalam pelaksanaannya membutuhkan suatu kekuatan, ketahanan, ketangkasan dan juga reaksi. Permainan ini biasanya berhubungan dengan aktifitas lari, adapun jenis permainannya adalah permainan tradisional baling tan, tap

²² Soemitro, Permainan Kecil (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.4

²³ <http://eprints.uns.ac.id/5832/1/110691602201011031.pdf/> diakses tanggal 10 juli 2014.
20.00 WIB

jongkok dan kucing dan tikus. Permainan ini banyak sekali faedahnya terhadap perkembangan atlet yang melakukan, selain kesenangan, fisik atlet juga dapat bertambah.

Dalam permainan tradisional para atlet secara tidak sadar melakukan aktifitas gerak yaitu berjalan, berlari yang mereka tidak sadari selama waktu yang diinginkan, karena mereka merasa senang melakukan kegiatan tersebut tanpa ada paksaan dari pelatih. Berbeda jika atlet diminta jogging selama 5-10 menit sebagian atlet akan mengeluh lelah, malas atau membosankan. Adapun untuk mengantisipasi keadaan tersebut maka sebagai pelatih perlu memberikan permainan.

C. Kerangka Berpikir

Dengan mengikuti latihan futsal para atlet dapat menyalurkan bakat atau hobinya, memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan positif. Disamping itu dengan mereka akan merasa lebih sehat dan kuat serta mendapatkan kepuasan sendiri. Sebelum berolahraga atau latihan biasanya para atlet melakukan pemanasan. Perlu ditekankan bahwa pemanasan sangat diperlukan untuk menyiapkan fungsi berbagai organ tubuh agar lebih siap melakukan materi inti yang diberikan. Dengan pemanasan yang baik dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kram otot/keseleo.

Namun kesadaran atlet *Sport Worship and Praise* masih kurang, hal ini bisa dilihat dari pemanasan yang mereka lakukan. Sedangkan dalam melakukan pemanasan perlu kesungguhan dalam melakukannya, agar tidak terjadi cedera olahraga. Pemanasan dalam cabang olahraga futsal bertujuan untuk menyiapkan fungsi otot dan meregangkan otot agar siap melakukan teknik-teknik yang akan diberikan.

Untuk memotivasi atlet, pelatih perlu memilih permainan yang sesuai agar atlet tertarik melakukan pemanasan yang diberikan. Motivasi sangat berperan penting, tanpa adanya motivasi dari dirinya maka akan sulit untuk memberikan teknik. Dari berbagai pengertian tentang motivasi, ada 3 unsur yang terkandung dalam motivasi tersebut : 1.) Tergerak: dorongan atau kehendak yang menyebabkan timbulnya semacam kekuatan agar seseorang itu berbuat atau bertindak, misalnya ; atlet terlihat memiliki keinginan kuat untuk mengikuti permainan yang diberikan dengan sungguh-sungguh, atlet tergerak aktif untuk mengikuti permainan yang diberikan, atlet mempunyai kemauan untuk menggerakkan tubuhnya dengan lincah, atlet terdorong untuk berlari, berjalan selama permainan berlangsung. 2) Rasa atau *feeling*: emosi, yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu, misalnya emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang yang menyebabkan orang itu tertawa.

Misalnya atlet terlihat senang, gembira mengikuti permainan yang diberikan, atlet terlibat penuh dari awal hingga akhir permainan. 3) Tujuan:

dapat berfungsi untuk memotivasikan tingkah laku. Kalau tujuannya menarik, kita akan lebih aktif bertingkah laku, misalnya atlet menyatakan membutuhkan pemanasan, atlet berusaha mencapai tujuan kemenangan tim dalam permainan yang diberikan, siswa terlihat berusaha mengatasi kesulitan yang dialami dalam permainan.

Jenis permainan yang diterapkan harus saling berhubungan dengan kebutuhan cabang olahraga, dengan melihat adanya unsur-unsur yang saling berhubungan diharapkan dengan permainan yang diterapkan dapat terwujud pada tujuan pembelajaran. Permainan yang diterapkan bermaknakan persiapan (pemanasan), pembentukan tubuh (penguatan otot, atau latihan kelentukan).

Sebagai pelatih perlu memikirkan cara yang akan digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet untuk melakukan pemanasan tersebut. Peneliti menggunakan permainan baling tan, tap jongkok, dan kucing dan tikus karena sesuai dengan karakter cabang olahraga futsal yang identik dengan kelincahan (*agility*). Dengan menggunakan permainan diharapkan dapat meningkatkan motivasi atlet. Telah diakui kebenarannya bahwa hidup manusia sejak dari kecil tumbuh dengan melewati beberapa bentuk pengalaman bermain. Dari mempelajari perkembangan individu manusia serta sejarahnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan itu ada di dunia, semenjak manusia itu ada. Oleh karena itu manusia tumbuh tidak dapat mengelakkan alam permainan

D. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: dengan penerapan permainan tradisional diduga dapat meningkatkan motivasi atlet *Sport Worship and Praise* Bogor dalam melakukan pemanasan cabang olahraga futsal.