

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan satu diantara cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh masyarakat terutama anak muda. Hal ini dikarenakan olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Olahraga ini juga cukup mudah untuk dimainkan. Dalam perkembangannya Futsal di Indonesia cukup pesat, terbukti sudah banyak sekali akademi-akademi Futsal di Jakarta dan pertandingan atau kompetisi yang diadakan seperti layaknya liga profesional. Kategori Akademi Futsal pun dibagi menjadi beberapa katagori antara lain Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia (AAFI), Liga Kabupaten, Federasi Futsal Indonesia (FFI U-20), Liga Nusantara, dan masih banyak lagi. Dengan adanya kompetisi tersebut, membuat masyarakat peminat olahraga Futsal dapat terfasilitasi dalam menunjukkan bakat dibidang tersebut. Dari berbagai pertandingan atau kompetisi tersebut, diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit muda yang berbakat dan mampu membawa nama Indonesia dikancah internasional.

Saat ini banyak pihak menyadari bahwa untuk membentuk sebuah Tim Futsal yang baik dari segala aspek haruslah melalui tahap pembinaan pada usia dini. Maka dari pada itu terbentuknya Liga Asosiasi Akademi 2 Futsal Indonesia (AAFI) yang bertujuan untuk melakukan pembinaan atlet Futsal pada kategori usia 10 tahun, 13 tahun dan 16 tahun.

Pada pertandingan liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia (AAFI) Tahun 2024 kategori U-16, Tim *East Futsal School* mengikuti pertandingan yang di selenggarakan pada setiap minggu. Dalam pertandingan tersebut, atlet dari Tim *East Futsal School* yang dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan baik hanya sebagian saja.

Hal tersebut terlihat pada saat pertandingan, atlet melakukan gerakan menggiring bola untuk menyerang kearah lawan dengan kecepatan rendah atau kurang cepat sehingga atlet tersebut mengalami kesulitan untuk mengendalikan bola tersebut. Ditambah dengan adanya tekanan dari lawan yang semakin mendekat dan berusaha merebut bola. Meskipun ia berusaha untuk bergerak maju, bola tidak dapat mengikuti gerakannya dengan baik, dan seringkali terlalu jauh dari kaki atau terlepas saat mencoba mempercepat langkah. hal ini menyebabkan bola tersebut dapat direbut (diambil) oleh lawan. Untuk mamperbaiki gerakan tersebut perlu adanya Pembinaan awal yang menjadi fondasi agar dapat melangkah ke tahapan berikutnya. Pembinaan awal membantu membentuk sikap, membangun disiplin, serta mengenalkan nilai-nilai yang akan dijadikan pedoman dalam mencapai tujuan bersama.

Dengan pembinaan yang tepat, individu atau kelompok akan lebih siap menghadapi tantangan yang ada dan dapat berkontribusi secara maksimal dalam berbagai situasi. Salah satu pendekatan yang efektif untuk melatih kecepatan adalah dengan melalui tahapan *Long Term Athlete Development (LTAD)* pada fase *training to train*. Pada fase ini, remaja mulai difokuskan pada pengembangan keterampilan dasar, termasuk kecepatan, kekuatan dan kelincahan. Dengan

memberikan latihan kecepatan yang tepat, atlet dapat mengembangkan potensi dan keterampilan mereka. Untuk menguasai keterampilan pada cabang olahraga Futsal umumnya didasarkan pada prinsip pengulangan yaitu pendekatan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang.

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah faktor fisik. Faktor fisik merupakan aspek kondisi tubuh yang mempengaruhi kinerja pada atlet. Faktor ini melibatkan komponen-komponen fisik yang esensial untuk mencapai performa yang optimal. Beberapa atlet yang melakukan menggiring bola tidak bisa mengeluarkan kecepatan saat pertandingan hal ini pun bisa membuat tim *East Futsal* gagal mendapatkan peluang ataupun mendapatkan goal saat pertandingan. Faktor fisik terdiri dari beberapa komponen utama. Dalam penelitian ini, penulis akan membahas komponen Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat. Kecepatan melibatkan kombinasi kekuatan otot dan koordinasi saraf yang baik. Dalam futsal, kecepatan sangat krusial untuk menggiring bola.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses latihan, pelatihlah yang bertanggung jawab dan mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Menggiring bola merupakan senjata terbaik yang lebih efisien, namun, dapat menjadi kerugian jika dilakukan dengan lambat karena dapat direbut oleh lawan. Sehingga peningkatan kecepatan menggiring bola sangat diperlukan dengan latihan fisik. Latihan menggunakan alat dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola, dalam memilih alat untuk latihan

alangkah baiknya mengetahui alat yang efektif digunakan untuk meningkatkan performa.

Alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dalam penelitian ini yaitu parasut dan *resistance band*, peningkatan kecepatan dapat dilakukan dengan jenis latihan teknik saja tanpa menggunakan alat tanpa memasukkan program latihan otot tungkai untuk menunjang terbentuknya kecepatan maksimal dalam menggiring bola. Alat berupa parasut adalah alat tambahan untuk memberikan tarikan pada saat berlari, sedangkan *resistance band* adalah suatu karet yang dapat di khususkan dan digunakan untuk latihan, juga ada bermacam- macam model. Inilah hal baru yang belum banyak diketahui oleh para pelatih terkhusus model latihan menggunakan *resistance band* dan parasut untuk peningkatan kecepatan menggiring bola pada atlet futsal. Dalam hal ini ingin memberikan latihan *resistance band* dan parasut yang lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola guna untuk menunjang performa atlet tim *East Futsal School*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tahapan *Long Term Athlete Development (LTAD)*.
2. Kurang nya kecepatan menggiring bola pada atlet *East Futsal School*
3. Bagaimana pengaruh Faktor Fisik terhadap kecepatan menggiring bola
4. Bagaimana efektifitas latihan menggunakan *Resistance band* dalam peningkatan kecepatan menggiring bola.

5. Bagaimana efektifitas latihan menggunakan Parasut dalam peningkatan kecepatan menggiring bola.
6. Bagaimana perbandingan latihan menggunakan *Resistance band* dan Parasut dalam peningkatan kecepatan menggiring bola.
7. Bagaimana performa atlet dengan latihan menggunakan *Resistance band* dalam peningkatan kecepatan menggiring bola.
8. Bagaimana performa atlet dengan latihan menggunakan Parasut dalam peningkatan kecepatan menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan masalah untuk mencapai tujuan penelitian secara spesifik. Maka fokus penelitian ini adalah perbandingan efektivitas latihan *Resistance Band* dan Parasut terhadap kecepatan menggiring bola pada atlet *East Futsal School*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam tugas akhir ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan menggiring bola atlet futsal ?
2. Apakah ada pengaruh latihan parasut terhadap kecepatan menggiring bola atlet futsal ?
3. Manakah yang lebih efektif latihan *resistance band* dan parasut terhadap kecepatan menggiring bola atlet futsal ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat dari penulisan tugas akhir ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan dan gambaran tentang melatih kecepatan menggiring bola menggunakan *resistance band* dan parasut.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian peneliti selanjutnya agar hasil yang di dapat lebih bagus.
- c. Memberikan pengetahuan dan gambaran untuk khalayak umum agar dapat mengenal dan mempelajari futsal dan *dribbling* dalam cabang olahraga futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas baru tantang futsal terkhusus tendangan menggiring bola (*dribbling*).
- b. Dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa, pelatih, dan atlet futsal. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan futsal. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi pelatih, atlet, dan masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi dalam futsal.
- c. Memberikan pengetahuan dan gambaran untuk khalayak umum agar dapat mengenal dan mempelajari futsal dan *dribbling* dalam cabang olahraga futsal.