

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang melibatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam meningkatkan keterampilan gerak serta memberikan manfaat rekreasi bagi individu dari berbagai usia dan latar belakang. Dalam dunia pendidikan, olahraga diajarkan sebagai salah satu bidang ilmu yang berkontribusi pada pengembangan fisik, mental, dan sosial.

Salah satu cabang olahraga yang semakin populer di berbagai kalangan adalah futsal. Olahraga ini banyak diminati karena dapat dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola. Popularitas futsal juga dapat dilihat dari semakin banyaknya lapangan futsal dengan standar internasional maupun nasional yang tersedia di berbagai kota di Indonesia (Wicaksono *et al.*, 2020). Futsal merupakan permainan yang cepat dan dinamis, dimainkan dalam dua babak dengan durasi masing-masing 20 menit di lapangan berukuran 25 x 12 meter (Rinaldi *et al.*, 2020). Permainan ini memiliki kesamaan dengan sepak bola, namun dengan aturan dan strategi yang lebih spesifik (Rosita *et al.*, 2019).

Perkembangan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga futsal dikalangan pelajar khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan banyaknya tim futsal sekolah khususnya di Jakarta mulai bermunculan yang dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler dan kejuaraan yang diselenggarakan antar sekolah.

Diperlukan beberapa aspek utama yang dimiliki pemain futsal saat ini seperti fisik, teknik, pengetahuan taktik, dan mental. Faktor ini harus dimiliki seorang pemain untuk membangun tim futsal dengan baik, tim futsal harus dibangun dengan baik bukan hanya mengandalkan kelebihan individual dan kemenangan tim saja. Diperlukan kerjasama antar pemain untuk menjalankan perannya masing-masing dan dalam menerapkan strategi sesuai yang diinstruksikan pelatih, penguasaan teknik dasar yang baik dari setiap pemain serta beberapa aspek yang diperlukan pemain futsal menjadi faktor utama.

Permainan futsal semakin berkembang dengan kompleks, dimana pemain diberikan pemahaman bermain dengan siklus bola, menyerang, bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola dengan waktu yang tepat. Permainan futsal saat ini cenderung lebih kreatif dan dinamis dengan gerakan cepat, permainan akurat, dan kekuatan fisik dasar, seperti daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Fisik dasar bermain futsal menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan daya tahan di dalam lapangan terutama dalam situasi yang cukup lama, daya tahan pemain pun sangat diperlukan agar di dalam pertandingan pemain tidak cepat merasa kelelahan.

Seorang pemain futsal harus bisa menguasai teknik fisik dasar bermain futsal dengan baik dan memiliki intelegensi yang tinggi, hal ini diperlukan agar pemain mampu mengambil keputusan dengan cepat selama situasi permainan. Setiap pemain diharuskan menguasai semua teknik fisik dalam permainan futsal, meski masing-masing memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan itu bisa

disebabkan oleh pemain yang memiliki bakat alami dalam hal mengolah bola. Bakat alami ini muncul dan berkembang begitu saja sehingga pemain dapat dengan mudah menyerap teori yang diberikan, mendalami teknik bermain futsal, dan mempraktekan di lapangan. Dengan pemain yang berlatih dengan prosedur latihan yang benar dalam penguasaan teknik fisik futsal dalam jangka waktu.

Peneliti mengamati secara langsung bahwa berdasarkan observasi di lapangan, secara kuantitas memang meningkat signifikan tetapi belum secara kualitas. Meskipun materi latihan tentang futsal kini mudah didapatkan, namun hal itu tidak serta merta meningkatkan kualitas permainan futsal di sekolah. Futsal yang pada saat ini dimainkan dikalangan pelajar SMP Jakarta lebih mengadakan kemampuan individual dan sangat sedikit pengetahuan tentang strategi dan latihan daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal yang masih minim variasi dan kurang efektif. Peneliti menemukan berbagai masalah mengenai proses latihan yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 9 JAKARTA TIMUR sebagai objek penelitian. Kurangnya durasi latihan tiap minggu berpengaruh kepada pengulangan suatu gerakan terutama dalam hal teknik dasar, serta sarana dan prasaran di sekolah yang terbatas, dari hal tersebut berdampak dan penelitian menemukan masalah dalam teknik fisik dasar bermain futsal khususnya daya tahan (*endurance*), sehingga pemain kesulitan dalam mengatur pernafasan dengan baik dalam sesi latihan maupun pertandingan.

Dalam permainan futsal keterampilan fisik dasar daya tahan (*endurance*) merupakan salah satu fisik dasar yang wajib dikuasai pemain. Fisik ini merupakan cara kita bisa bertahan lebih lama dalam pertandingan, dan menjaga kita tetap

fokus ke pertandingan untuk meraih kemenangan dipertandingan. Karena dalam situasi permainan futsal seluruh pemain pasti akan merasakan kelelahan dan kehilangan fokus, oleh sebab itu teknik daya tahan (*endurance*) ini sangat penting untuk permainan futsal. Pengetahuan pemain tentang fisik dasar daya tahan (*endurance*) sangat minim, padahal pengetahuan tentang hal ini sangat penting agar pernafasan terjaga di saat pertandingan berlangsung, pemain harus memahami tentang prinsip fisik dasar tersebut, kesalahan seperti kurangnya pengetahuan fisik dasar yang paling utama seperti daya tahan (*endurance*) masih sering terjadi.

Penelitian mengamati di lapangan bahwa rendahnya kemampuan fisik pemain, khususnya dalam hal daya tahan (*endurance*), menyebabkan mereka cepat mengalami kelelahan saat pertandingan. Hal ini menjadi kendala ketika harus menghadapi tekanan dari lawan atau mempertahankan performa fisik di lapangan. Masih banyak pemain yang belum paham tentang poin-poin pada fisik dasar daya tahan (*endurance*), Dalam futsal karakteristik sistem energi yang paling dominan digunakan adalah sistem energi *anaerobic* karena para pemain banyak melakukan *sprint* berkali-kali untuk melakukan serangan dan merebut bola. Sistem *energy aerobic* banyak membutuhkan oksigen untuk terus menerus di salurkan pada serabut otot sebagai bahan metabolisme *aerobic* bersama dengan karbohidrat, lemak dan protein untuk diubah menjadi energi. Jadi pemain futsal perlu memiliki daya tahan (*endurance*) yang baik untuk menyalurkan oksigen guna menunjang aktifitas mereka selama pertandingan berlangsung.

Maka dari itu peneliti berkeinginan untuk mengetahui daya tahan (*endurance*) anggota tim futsal. Daya tahan (*endurance*) merupakan kesanggupan jantung dan

paru serta pembuluh darah yang berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian menyalurkannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Moeloe, 2004). Karena peran pentingnya tersebut daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok (Lutan, 2002). Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung, pernafasan, peredaran darah (*respiratio-cardio-vasculatoir endurance*), daya tahan, kekuatan, ketepatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan (Budi & Sugiharto, 2015).

Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan dengan cepat. Karakteristik olahraga futsal adalah daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan daya tahan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Pemain futsal dituntut memiliki kondisi fisik yang prima, karena kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, jika kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal itu buruk tentunya berdampak buruk juga terhadap teknik dan taktiknya. Menurut (Harsono, 2015), “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Sehebat apapun taktik dan tekniknya, jika tidak diimbangi dengan kondisi fisik yang prima maka prestasi akan sulit diraih. (Scheunemann, 2005) mengatakan bahwa “teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima.

Latihan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting selama masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Untuk meningkatkan prestasi

dibutuhkan latihan yang efektif dan sangat optimal, oleh karena itu untuk menjalani suatu latihan agar optimal dibutuhkan suatu program latihan atlet. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (Harsono, 2018).

Komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan ada beberapa, diantaranya adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut. (Harsono, 2018:40). Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pratiknyo, 2010).

Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga futsal, diperlukan beberapa komponen kondisi fisik yang dominan. Menurut (Lhaksana, 2011) “ada lima komponen yang dominan dalam latihan fisik untuk olahraga futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelincahan”. (Zihni Ashfahani, 2020) Melihat karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan

bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti melihat bagaimana pentingnya fisik dasar khususnya daya tahan (*endurance*) dalam permainan futsal menjadi vital untuk fundamental pemain kejenjang berikutnya dan dalam mencapai kemenangan dengan dibarengi latihan yang tepat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan keadaan pertandingan sesungguhnya. Maka peneliti mencoba mengembangkan model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 9 Jakarta Timur.

B. Fokus Penelitian

Maka peneliti memfokuskan mengembangkan model latihan daya tahan menggunakan bola. Peneliti ini berfokus pada model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP di Jakarta khususnya SMPN 9 JAKARTA TIMUR.

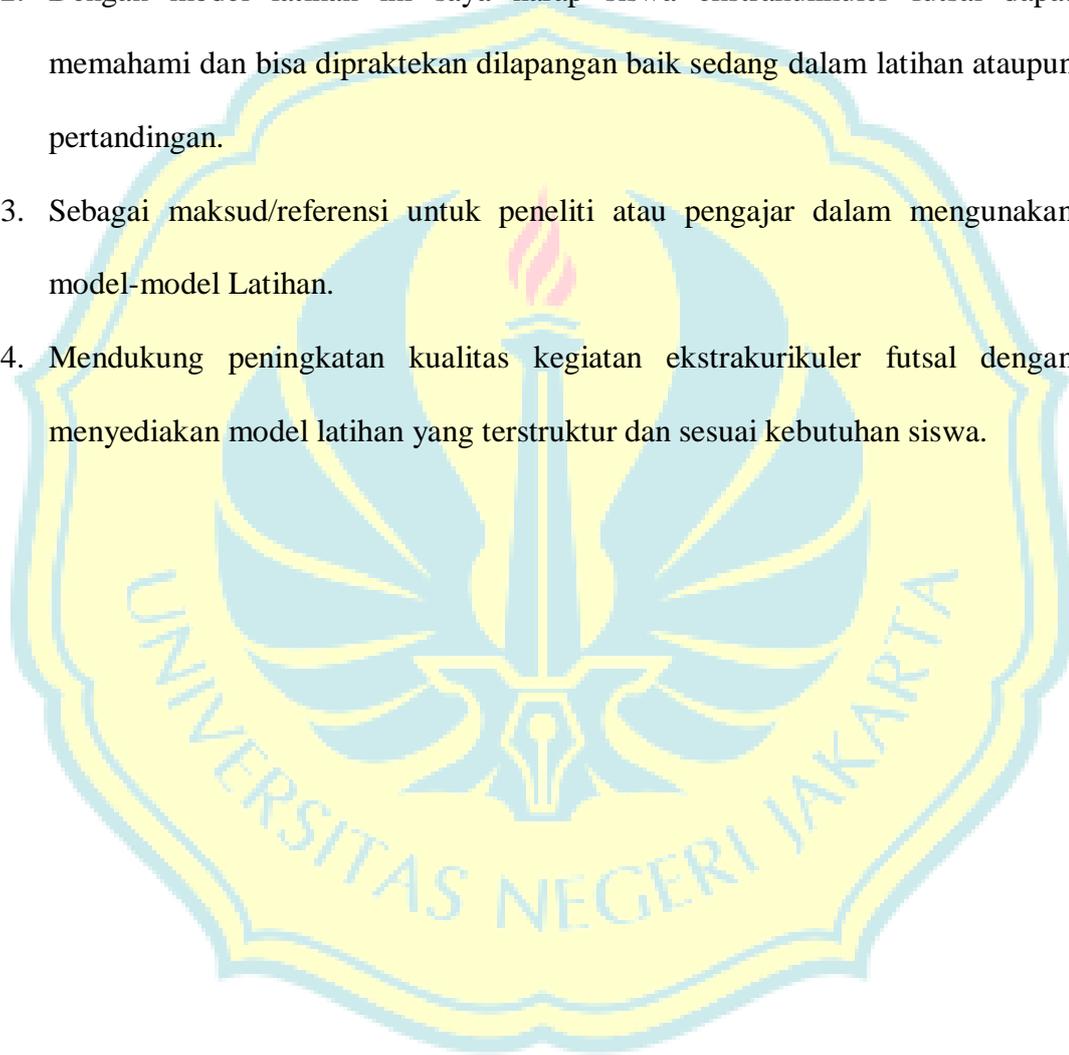
C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan. Maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana pengembangan model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 9 Jakarta Timur.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, diharapkan hasil penelitian ini berguna baik bagi siswa, guru, maupun sekolah. Peneliti akan menjelaskan beberapa kegunaan dalam penelitian model latihan daya tahan. Diantaranya sebagai berikut:

1. Memberikan suatu pengetahuan baru mengenai metode pembelajaran model latihan daya tahan menggunakan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 9 Jakarta Timur.
2. Dengan model latihan ini saya harap siswa ekstrakurikuler futsal dapat memahami dan bisa dipraktikkan dilapangan baik sedang dalam latihan ataupun pertandingan.
3. Sebagai maksud/referensi untuk peneliti atau pengajar dalam menggunakan model-model Latihan.
4. Mendukung peningkatan kualitas kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menyediakan model latihan yang terstruktur dan sesuai kebutuhan siswa.



Intelligentia - Dignitas