

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan 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 dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper ia dapat menggunakan tangannya. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, football dan sala.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Saat ini wabah futsal melanda Indonesia, tak sedikit pihak yang menyambut gembira. Hal ini tidak hanya membuka cakrawala dan wacana baru buat atlet, tapi juga tontonan alternatif buat masyarakat. Lantaran di dalam gedung dan melibatkan anak usia sekolah. "Malah bisa sekaligus dikemas jadi acara 23 piknik keluarga". Keuntungan lain, futsal bisa jadi pemecahan masalah langka dan mahal nya lahan untuk bersepakbola ria, seperti disuarakan banyak pencinta olahraga. Mending membuat stadion baru, lapangan yang ada saja kerap disulap jadi tempat niaga. Kalau pun ditemukan lokasi yang pas, harga lahannya belum tentu cocok dengan kocek pemerintah maupun para pembina olahraga.

Menurut (Narada, 2015) Kecepatan berlari adalah seberapa cepat waktu seseorang menempuh jarak yang telah ditentukan dengan cara berlari secara maksimal. Seorang pemain futsal wajib memiliki kecepatan dalam berlari. Karena berlari dengan cepat adalah skill dasar yang wajib dimiliki pemain futsal. Ruang gerak yang sempit menuntut para pemain harus berlari cepat dalam permainan futsal, karena hal ini sangatlah penting karena bertujuan untuk memenangkan dalam perebutan bola dengan pemain lawan.

Menurut (Narada, 2015) Ciri permainan futsal adalah kecepatan, yaitu kecepatan dalam mengalirkan bola, bergerak mencari ruang kosong untuk menerima umpan dan bereaksi. Pergerakan yang cepat seorang pemain futsal dapat digunakan untuk mengecoh lawan, beradu kecepatan dengan lawan dan

menjaga lawan ketika bertahan. Kecepatan seorang pemain futsal juga diperlukan ketika mereka menggiring (*dribbling*), yaitu teknik memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dalam permainan.

Menurut (Narada, 2015) Apabila pemain futsal tidak memiliki kecepatan berlari yang baik atau kecepatan berlari seorang pemain itu rendah akan sangat merugikan dan meyalutkan tim untuk memenangkan suatu pertandingan, apalagi bila Pemain-pemain lawan memiliki kecepatan yang lebih baik. Akan sangat sulit bagi pemain yang rendah kecepatannya untuk merebut bola dari lawan, melakukan serangan bahkan untuk bertahan dari serangan lawan.

Permasalahan yang terjadi pada pemain pemula futsal adalah kurangnya pengetahuan tentang latihan kecepatan dan kelincahan, hampir seluruh pemain pemula memiliki kelemahan pada kecepatan dan kelincahan sehingga sangat kurang maksimal pada saat pertandingan, dan dikarenakan oleh sebab itu berlatih kecepatan dan kelincahan dianjurkan dalam permainan futsal keberhasilan sangat dipengaruhi oleh pengembangan model latihan kecepatan dan kelincahan untuk atlet pemula futsal.

Dalam pengamatan dan pengalaman pemain futsal pemula, saat bermain futsal terlihat ada dua kekurangan yaitu pada saat pemain belakang mengirimkan umpan trobosan ataupun umpan lambung pada pemain depan,

pemain depan harus berlari secepat mungkin agar mendapatkan bola, juga saat pemain sedang membawa bola dan ada pemain lawan yang mencoba mengejar, dapat dengan mudah kita tinggalkan apabila kita memiliki kecepatan berlari yang baik. Selain itu apabila terjadi serangan balik dari pemain lawan, pemain-pemain yang memiliki skill berlari yang cepat dan kelincahan untuk berpindah posisi, dari posisi menyerang berpindah ke posisi bertahan dapat dengan mudah mengejar pemain lawan dan menggagalkan serangan dari lawan. Hal tersebut yang mengakibatkan hasil latihan futsal masih lemah, permasalahan ini terjadi karna kurangnya latihan kecepatan dan kelincahan, maka dari itu dapat ditingkatkan dengan menggunakan pengembangan model latihan kecepatan dan kelincahan. Program latihan ini sering dijadikan sebagai alat untuk melatih kecepatan dan kelincahan, yang dibutuhkan hanyalah lapangan futsal, *speed ladder* atau *agility ladder* yang sudah di modifikasi menggunakan lakban hitam, dan *cone*.

Berdasarkan uraian di atas serta beberapa pertimbangan tersebut maka dibutuhkan inovasi baru dalam latihan khususnya kecepatan dan kelincahan. Inovasi itu berupa Variasi-variasi latihan kecepatan dan kelincahan yang digunakan pada saat latihan sehingga latihan berjalan tidak monoton dan membosankan. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Model Latihan Kecepatan dan Kelincahan Untuk Atlet Pemula Futsal".

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian.

Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Tempat Penelitian ini di Lapangan Futsal Prima Bekasi.
- b. Objek difokuskan terhadap Atlet Pemula Futsal putra.
- c. Pengkajian penelitian hanya pada pengembangan model latihan kecepatan dan kelincahan futsal untuk pemula.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diungkapkan sebelumnya terdapat sebuah rumusan masalah yaitu “Bagaimana pengembangan model latihan kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain olahraga futsal serta meningkatkan hasil latihan kecepatan dan kelincahan untuk pemula olahraga futsal ?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui bagaimana pengembangan model latihan kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain olahraga futsal serta meningkatkan hasil latihan kecepatan dan kelincahan untuk pemula olahraga futsal”.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Pemula

Memberikan sumbangan pemikiran bagi pemula akan pentingnya Kecepatan bagi seorang pemula.

2. Bagi Institusi

Memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya olahraga Futsal.

3. Bagi Penulis

Sebagai penambah ilmu pengetahuan bagi penulis dalam cabang olahraga Futsal.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan kecepatan dan kelincahan futsal untuk kategori pemula. Dimana permainan ini dapat mengembangkan kreativitas serta minat latihan. Model latihan yang efektif dan efisien, dan dapat mengatasi kesulitan dalam latihan futsal khususnya kecepatan dan kelincahan, terutama untuk mengatasi karakteristik atlet pemula.