

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga mempunyai manfaat sangat besar beasar dalam meningkatkan menjaga kebugaran jasmani dengan memiliki kebugaran yang baik memudahkan kita dalam melakukan aktifitas fisik, selain untuk membantu kita dalam meningkatkan kebugaran. Olahraga juga memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan psikomotor. Bermacam-macam jenis olahraga yang ada di masyarakat di antaranya ada olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Jenis olahraga prestasi yang banyak digandrungi oleh masyarakat salah satunya adalah olahraga futsal.

Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi (Lhaksana : 2011). Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola kedalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar sebagai pemenang.

Menjadi seorang atlit futsal berprestasi tidaklah mudah, karna seorang atlit futsal dituntut untuk menguasai teknik-teknik yang ada didalam permainan futsal dengan baik sehingga bisa menunjang permainannya dilapangan. Dalam bermain futsal teknik-teknik tersebut tidak sesederhana

seperti apa yang terlihat, melakukan semua teknik tersebut dengan baik dalam sebuah pertandingan merupakan sesuatu hal yang kita bisa dapatkan dari hasil latihan yang intensif dan terprogram.

Dengan ukuran lapangan yang relatif kecil dan permainan yang sangat cepat dan dinamis, pemain dalam permainan futsal akan mengalami lebih banyak benturan dengan pemain lainnya yang dapat memperbesar resiko terjadinya cedera. Salah satu faktor yang dapat mengakibatkan cedera karena kurangnya pemanasan. Kurangnya pemanasan dapat mengakibatkan cedera dikarenakan kurang siapnya otot-otot untuk melakukan aktifitas tinggi, sehingga benturan dan kelelahan dapat mengakibatkan cedera. Pada dasarnya dalam setiap proses pembelajaran cabang olahraga baik dalam cabang olahraga senam, atletik, maupun permainan, selalu diawali dengan pemanasan. Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga. Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran.

Pembelajaran permainan futsal di akademi futsal, sudah seharusnya seorang pelatih memberikan pemanasan pada pemain dalam bentuk pemanasan lari mengelilingi lapangan, kemudian dilanjutkan gerakan peregangan (gerakan statis), dan gerakan dinamis. Bentuk pemanasan seperti ini tentu memberikan

kesan pada pemain. (Luxbacher : 2004) menyatakan bahwa pemanasan dalam sepakbola seperti bentuk pemanasan di atas, akan terasa kurang menimbulkan gereget/minat dalam mengikuti latihan. Kondisi semacam ini haruslah dihindari, agar selama proses pembelajaran sepakbola dapat diikuti oleh siswa dengan penuh keseriusan tidak bosan, sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat pemain dalam melakukan pemanasan permainan futsal agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani pemain. Oleh karena itu diperlukan pengembangan model pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal dalam bentuk bermain pada pembelajaran futsal bagi pemain.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Agar masalah tidak meluas, maka berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka permasalahan harus dibatasi. Pada penelitian ini peneliti memberikan batasan masalah untuk pengembangan model pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal.

### **2. Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah “Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Cabang Olahraga Futsal?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Dapat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam melatih pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal.
2. Dapat memperbanyak model latihan pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal, agar bervariasi dan kreatif, sehingga pemain tidak merasakan kejenuhan saat latihan.
3. Dapat memberikan kontribusi berharga terhadap perkembangan ilmu pendidikan dan kepelatihan, khususnya dalam penerapan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran dan hasil dari latihan di lapangan.

#### **E. Spesifikasi Produk**

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini akan terdapat beberapa model latihan pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal.
2. Produk ini memiliki komponen-komponen yang memungkinkan pengguna untuk lebih mudah dalam latihan karena disertai pengetahuan dari para ahli, deskripsi singkat, bahan penarik perhatian seperti gambar, video latihan, warna yang menarik, nada suara dan teks penjelasan.