

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari hidup sehat. Banyak pilihan untuk mencapai hidup sehat dengan berolahraga. Di Indonesia sendiri salah satu cabang olahraga yang populer selain sepakbola adalah futsal. Futsal merupakan olahraga yang masih berkembang dan sedikit demi sedikit mulai melekat dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Olahraga futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki. Perbedaan dalam permainan ini adalah ukuran lapangan, jumlah pemain, berat bola, dan aturan dalam permainan termasuk waktu pertandingan dalam futsal. Menurut (Lhaksana, 2011) Permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola. Futsal sendiri diciptakan oleh *Juan Carlos Ceriani di Ota Montevideo*, Uruguay ada tahun 1930.

Seperti halnya sepakbola olahraga futsal juga memiliki teknik dasar. Teknik dasar sangat penting untuk menunjang sebuah performa atlet atau pemain. Dalam salah satu kursus lisensi yang diselenggarakan di Yogya, Instruktur *Efrain* mengatakan ada perbedaan mengenai teknik dasar antara sepakbola dan futsal. Dalam keterangannya tersebut disebutkan bahwa heading tidak termasuk dalam teknik dasar futsal. Terdapat 5 teknik dasar yaitu passing, control, dribbling, distribusi (goalkeeping) serta shooting. Salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah shooting. Teknik passing, control dan dribbling memang merupakan teknik yang sering dilakukan saat pertandingan tetapi sehebat apapun permainan futsal, mencetak gol tetap menjadi tujuan utama. Dan teknik terakhir dalam proses mencetak gol adalah shooting. Semakin banyak mencetak gol maka semakin besar peluang menang, maka semakin dekat dengan prestasi. Pemain futsal

profesional Agung Dwi Juniarsyah mengatakan, “Menembak bertujuan untuk mencetak gol. Jadi kita harus berani percaya diri untuk menendang bola ke arah gawang lawan, sekecil apapun kesempatan yang datang,”. Menurut Agung, tembakan dalam futsal lebih mengedepankan kekuatan (power). Hal itu menyatakan bahwa teknik menembak atau shooting merupakan teknik yang sangat penting untuk mencapai kemenangan tim.

Menjadi pemain futsal yang hebat tidaklah mudah. Dibutuhkan suatu usaha yang keras dan terus menerus yaitu dengan latihan. Menurut (Wiarto, 2015) Setiap latihan haruslah memiliki tujuan dan sasaran. Tujuan dan sasaran latihan harus diselaraskan dengan perkembangan usia pada atlet. Sehingga hal yang paling penting diketahui seorang pelatih adalah menerapkan sebuah program latihan kepada kelompok pemain ataupun atlet dengan usia yang tepat. Akan sangat merugikan jika sebuah program latihan untuk atlet dewasa diperuntukkan kepada atlet usia dini. Maka dari itu begitu pentingnya seorang pelatih memahami pengetahuan tentang kelompok usia pada atlet atau pemain. Pengertian dasar mengenai atlet itu sendiri juga harus diketaui oleh para pelatih.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Cabang olahraga ini asalmulanya dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepakbola begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda. Karena futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola, maka teknik dasar permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar sepakbola.

Menurut (Irawan, 2009)“Teknik bermain futsal yaitu mengumpan (passing), menerima (receiving), mengumpan lambung (chipping), menggiring (dribbling), menembak (shooting), dan menyundul (heading)”. Teknik dasar di atas inilah yang menjadi karakteristik cabang olahraga ini. Apabila dari keenam teknik dasar futsal di atas telah

dikuasai, maka pemain dapat bermain futsal secara baik yang dimungkinkan mendukung prestasi yang maksimal. Untuk pencapaian prestasi maksimal tidak hanya aspek teknik saja yang perlu dilatih. Namun diperlukan beberapa aspek yang wajib diberikan kepada atlet saat latihan seperti latihan fisik, taktik, dan mental.

Menurut (Lhaksana, 2011) “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang relative lama”.

Berkaitan dengan kondisi fisik lebih lanjut dari hasil pengamatan peneliti bahwa beberapa pemain memiliki kemampuan fisik khususnya daya tahan yang harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan, pemain masih terlihat mudah mengalami kelelahan. Ketika pertandingan masih berjalan dikarenakan daya tahan yang belum optimal dalam proses Latihan sehingga menyulitkan para pemain menjalani permainan dengan potensi yang maksimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, keadaan ini perlu adanya optimalisasi atau peningkatan latihan yang menuju pada permasalahan, dimana para pemainnya telah memiliki keterampilan dasar dan teknik bermain, ternyata masih perlu ditingkatkan kemampuan fisiknya khususnya daya tahan. Daya tahan didalam bermain futsal sangat diperlukan oleh seorang pemain pada saat pertandingan berlangsung dan juga menghindari lelah yang berlebihan. Untuk mengatasi masalah tersebut dan mendukung kemampuan dalam bermain futsal, perlu program latihan yang berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang benar, dilatih secara sistematis, teratur dan terus menerus.

Berdasarkan permasalahan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cabor Futsal Bagi Atlet Usia 5-17 Tahun.”

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. Fokus penelitian ini hanya “Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cabor Futsal Bagi Atlet Usia 5-17 Tahun”.
- b. Metode ini menggunakan metode *Research and Development* yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam latihan.

2. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah melalui pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cabor Futsal Bagi Atlet Usia 5-17 Tahun dapat meningkatkan daya tahan atlet pada cabang olahraga futsal?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui melalui pengembangan model latihan daya tahan cabor futsal bagi atlet 5-17 tahun dapat meningkatkan daya tahan”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk ;

1. Bagi Pelatih

Untuk mencari alternatif pembelajaran yang lebih mudah, efektif, dan kreatif sehingga peserta didik lebih antusias dalam mengikuti latihan

2. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam menyampaikan materi latihan daya tahan pada cabang olahraga futsal bagi atlet usia 5-17 tahun.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan latihan daya tahan pada cabang olahraga futsal bagi atlet usia 5-17 tahun.

E. Spesifikasi Produk

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

1. Hasil produk dalam penelitian ini berupa pengembangan model latihan daya tahan pada cabang olahraga futsal bagi atlet usia 5-17 tahun.
2. Pengembangan model latihan daya tahan pada cabang olahraga futsal bagi atlet usia 5-17 tahun ini memiliki tujuan memperbaiki daya tahan sehingga dapat meningkatkan hasil latihan.
3. Pengembangan model latihan daya tahan pada cabang olahraga futsal bagi atlet usia 5-17 tahun memuat 10 variasi latihan daya tahan.
4. Pengembangan model latihan daya tahan pada cabang olahraga futsal bagi atlet usia 5-17 tahun menggunakan media kerucut sebagai alat bantu latihan.

