

BAB 1

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 kota Montevideo, Uruguay pada 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 Efraim 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 (Wiarso, 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 diketahui 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 asal mulanya 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.

Futsal merupakan olahraga yang sedang populer di Indonesia, hampir mayoritas penduduk kita bermain futsal, baik kaum adam maupun kaum hawa. Namun dalam perkembangannya, masyarakat kita banyak yang tidak mengetahui peraturan permainan dan teknik bermain futsal dengan benar. Futsal dimainkan oleh 5 orang pemain, lapangan yang digunakan lebih kecil daripada lapangan sepak bola (Fitranto et al., 2020)

Olahraga futsal sekarang ini merupakan olahraga yang sangat universal, hampir diseluruh belahan bumi ini memainkan permainan futsal. Olahraga futsal adalah salah satu permainan sepakbola mini yang dimainkan di dalam ruangan karena ukuran lapangannya lebih kecil dari lapangan sepakbola serta memiliki peraturan permainan, jumlah pemain dan cara bermain yang juga berbeda dengan sepakbola, karena dimainkan didalam ruangan olahraga ini dapat dimainkan kapanpun tanpa terhalang dengan cuaca yang selalu berubah – ubah. (Fitranto et al., 2020)

Menurut (Lhaksana, 2011) “Karakteristik olahraga futsal dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*)”. Dalam karakteristik olahraga futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah daya tahan (*endurance*).

Berkaitan dengan kondisi fisik lebih lanjut dari hasil pengamatan peneliti bahwa beberapa pemain memiliki kemampuan daya tahan (*endurance*) yang kurang bagus, terbukti saat melakukan latihan ada beberapa pemain yang merasakan kelelahan. Kondisi daya tahan (*endurance*) yang kurang bagus membuat prestasi pemain menjadi pasang surut, kondisi yang prima sangat diperlukan pemain saat bertanding untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih.

Dalam sesi latihan dan pertandingan masih banyak permasalahan yang ditemukan,

seperti : (1) atlet mudah lelah pada saat melakukan latihan dan pertandingan futsal; (2) kurangnya variasi latihan *endurance* terutama di cabang olahraga futsal; (3) pelatih kurang memberikan bimbingan kepada atlet tentang *endurance* pada cabang olahraga futsal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kondisi daya tahan (*endurance*) merupakan pondasi untuk mencapai prestasi yang maksimal, serta kondisi daya tahan pemain masih di pertanyakan. Oleh karena itu, diadakan penelitian, permasalahan – permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi daya tahan (*endurance*) pemain yang mengikuti latihan futsal putra,

Berdasarkan permasalahan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengembangan Model Latihan Daya Tahan (*Endurance Kardiorespirasi*) Pada Cabang Olahraga Futsal Usia 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 *Endurance Kardiorespirasi* Pada Cabang Olahraga Futsal Usia 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 *endurance kardiorespirasi* ini dapat meningkatkan daya tahan pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengembangkan model latihan *endurance kardiorespirasi* dapat meningkatkan daya tahan pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun”.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh dengan penggunaan model latihan *endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun sebagai berikut :

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kreativitas dalam proses latihan.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam menyampaikan materi latihan *endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun.

3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan latihan *endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun untuk dirinya sendiri.

4. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi yang bersangkutan dalam pengembangan atlet untuk meningkatkan *endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun.

E. Spesifikasi Produk

Hasil produk dalam penelitian ini berupa model latihan *Endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun, dengan spesifikasi produk.

1. Pengembangan model latihan *endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun ini memiliki tujuan memperbaiki daya tahan sehingga dapat meningkatkan hasil latihan.
2. Pengembangan model latihan *endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun memuat 10 variasi Latihan daya tahan.
3. Pengembangan model latihan *endurance kardiorespirasi* pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun ini menggunakan media kerucut sebagai alat bantu latihan.