BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan cabang olahraga yang mulai tumbuh dan berkembang di Indonesia. Antusiasme yang tinggi dari masyarakat baik kota maupun pelosok desa menjadikan olahraga ini sudah menjamur di masyarakat. Menurut pendapat Murhananto 2006 menjelaskan bahwa futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTEbol yang berasal dari kata Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan SALon atau SALa yang berasal dari Bahasa Perancis atau Spanyol yang berarti ruangan.

Permainan futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola yang sudah jauh dikenal dikalangan masyarakat dan menjadi olahraga sejuta umat, beberapa perbedaan yang ada dari

olahraga futsal dan sepakbola adalah ukuran lapangan, jumlah pemain, dan beberapa peraturan yang berbeda karena disesuaikan dengan besarnya lapangan. Banyak kompetisi yang diadakan baik di kota maupun di desa, baik kompetisi resmi maupun hanya sekadar kompetisi antar tim ataupun antar desa. Setiap pemain pasti ingin mempunyai prestasi yang tinggi dalam bermain futsal, oleh karena itu dalam mempertinggi prestasi permainan futsal teknik dasar tersebut erat sekali hubungannya dengan mutu gerak, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan futsal harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu misalkan menendang atau menembak, menggiring atau mendribel, mengontrol dan menyundul bola serta pergerakan tanpa bola, berupa lari dan positioning (penempatan diri di lapangan) yang baik agar dapat membuka permainan dan menyusun serangan.

Pada cabang olahraga ini diperlukannya teknik yang bagus agar pemain dapat mengendalikan bola dengan baik. Kerjasama antar team juga sangat diperlukan pada permainan ini maka dari itu pelatih harus pandai dalam membuat taktik dan strategi agar memenangkan permainan. Selain itu pada cabang olahraga ini diperlukannya kondisi

fisik pemain yang bagus. Kondisi fisik merupakan hal yang vital di dalam setiap cabang olahraga. Namun juga terdapat yang perlu diperhatikan adalah asupan nutrisi dan jumlah/durasi recovery karena sangat berpengaruh dalam kelancaran suatu program latihan. Seseorang yang melakukan olahraga/ latihan systemsistem organ, jaringan serta sel di dalam tubuh bekerja dan terjadi metabolism sel. Keadaan tersebut membutuhkan energi agar system organ, jaringan dan sel berjalan dengan lancar. Asupan yang dimaksudkan meliputi protein, karbohidrat, lemak dan nutrisi lain misalnya seperti mineral serta vitamin (Sukadiyanto, 2005).

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa pemain/ atlet pada cabang olahraga futsal memerlukan kondisi fisik yangbagus, yang mana memiliki tujuan agar pada saat melakukan pertandingan pemain diharapkan dapat menguasai permainan denganperforma yang maksimal sehingga dapat memenangkan pertandingan. Kondisi fisik yang dimaksudkan meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, ketepatan dan kelincahan. Dengan demikian terdapat beberapa macam koncidisi fisik yang ada di dalam cabang olahraga futsal namun pada penelitian ini hanya akan membahas

tentang kecepatan yang ada pada cabang olahraga futsal. Kecepatan merupakan salah satu faktor penentu di dalam cabang olahraga futsal. Karena di dalam permainan ini pemain dituntut untuk melakukan gerakan cepat dengan waktu yang sangat singkat maka dari itu diperlukannya program latihan yang baik dan benar (Polat, 2009). Kecepatan merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki seorang atlet untuk melakukan gerakan/ perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan tenaga maksimal dan menggunakan intensitas yang tinggi yaitu lebih dari 90% dari denyut nadi maksimal (Nascimento, 2014).

Menurut Goral (2014) Pemain futsal memerlukan kekuatan yang cepat di level yang sangat tinggi agar dapat bergerak dan mengubah tempat dengan cepat dalam satu permainan, untuk meningkatkan kemampuan dalam pertahanan maupun penyerangan, efektifitas dalam pertandingan satu lawan satu, untuk mencakup jarak dengan atau tanpa bolak baik dalam hal bertahan maupun menyerang serta untuk menunjukkan ketrampilan teknis dan permainan taktis yang baik. Banyak sekali bentuk latihan dalam meningkatkan kecepatan, ada beberapa metode latihan yaitu diantaranya *Speed*

Training Parachute dan *Speed Resistence Band*, pada penelitian sebelumnya telah dibuktikan bahwa kedua latihan tersebut dapat mempengaruhi kecepatan lari sehingga mengalami peningkatan. Speed parachute adalah sebuah alat olahraga yang memiliki fungsi untuk menciptakan akselerasi yang maksimal yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan yang cara kerjanya yaitu dengan cara melakukan perlawanan yang progresif dan melakukan latihan kecepatan dengan jarak yang lebih jauh. Perlawanan yang dimaksud memiliki tujuan untuk mengoreksi/ membenahi panjang langkah dan jumlah langkah. Latihan resistance band memiliki tujuan untuk menciptakan akselerasi yang maksimal dan peningkatan kecepatan yang menngunakan cara kerja yaitu dengan cara menggunakan suaru tahanan yang diikat pada bagian tubuh.

Pada olahraga futsal salah satu komponen yang penting adalah lari, namun lari yang dimaksud tidak hanya sekadar lari, karena dalam futsal lari digunakan untuk melewati penjagaan lawan ataupun untuk mengejar lawan. Selain itu lari juga digunakan untuk mencari ruang kosong untuk menyerang. Sehingga lari yang diperlukan dalam olahraga futsal erat kaitannya dengan kecepatan. Proses untuk

mencapai semua itu salah satunya adalah melalui latihan. Latihan merupakan sebuah usaha untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga yang dipilih. *Speed Chute* dengan beban tetap dan meningkat adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki kecepatan seorang atlet. Sehingga metode latihan ini merupakan metode latihan yang dapat digunakan dan diterapkan dalam meningkatkan kecepatan pada pemain futsal.

Selama melakukan praktek pengalaman mengajar (PPM) dan melatih tim futsal di SMA Sejahtera Surabaya didapati bahwa komponen fisik para peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal masih kurang terlatih secara maksimal. Komponen tersebut diantaranya daya tahan tubuh dan kecepatan. Dari beberapa siswa yang diwawancarai mengaku bahwa mereka sulit untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan yang menekannya dan sulit untuk dapat melewati lawan ketika menguasai bola. Hal ini ditambah dengan keterangan menurut pembina ekstrakurikuler Tim Futsal SMA Sejahtera yang menjelaskan bahwa hanya beberapa pemain saja yang mempunyai kecepatan yang lebih baik. Terkadang ketika Tim Futsal mengikuti

pertandingan, para pemain kurang cepat mengantipasi serangan balik tim lawan, sehingga berakibat tim kehilangan point dalam pertandingan. Ini dapat terlihat dengan merosotnya prestasi Tim Futsal SMA Sejahtera yang dahulu pernah menjuarai Piala Pocari Se-Indonesia tahun 2013. Namun semakin ketatnya persaingan Tim Futsal dari sekolah lain dan berkurang kemampuan teknik dari pemain Futsal SMA Sejahtera berakibat prestasinya makin lama semakin menurun. Selain itu, minat siswa dalam mengikuti latihan yang kurang bervariasi menjadikan siswa tidak dapat berkembang secara optimal. Sehingga mereka merasa bosan dalam mengikuti latihan yang diberikan.

Berdasarkan dari latar belakang diatas dan beberapa kali pengamatan selama ekstrakulikuler berlangsung, dapat terlihat dengan jelas bahwa aspek kecepatan menjadi salah satu masalah yang serius pada ekstrakulikuler futsal di SMA Sejahtera Surabaya. Karena itu dibutuhkan perlakuan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Sejahtera Surabaya. Peneliti tertarik untuk menggunakan metode latihan *Speed Chute* dengan beban tetap dan bertambah untuk

meningkatkan kecepatan lari pada pemain putra Tim Fustal SMA Sejahtera Surabaya tahun 2022. Dimana dengan latihan *Speed Chute* diharapkan dapat membantu dan meningkatkan kemampuan lari pemain Futsal Tim SMA Sejahtera. Karena dengan menerapkan variasi latihan dengan menggunakan *Speed Chute* yang memiliki fungsi untuk menciptakan akselerasi yang maksimal yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dengan jarak yang lebih jauh.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dibatasi pada: "Pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap kecepatan lari pada pemain putra Tim Futsal di SMA Sejahtera Surabaya".

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap kecepatan lari pada pemain putra Tim Futsal di SMA Sejahtera Surabaya?

2. Seberapa besar pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap kecepatan lari pada pemain putra Tim Futsal di SMA Sejahtera Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Speed Chute terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Sma Sejahtera Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan berguna, bagi :

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dan bahan masukan dalam latihan menggunakan latihan *Speed Chute*.
2. Pelatih, hasil *Speed Chute* dalam penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan keilmiahan dalam bidang olahraga sesuai dengan profesi yang digelutinya.

3. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan rujukan untuk melakukan penelitian yang sejenis dengan lebih mendalam.

4. Peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk menyusun program pelatihan yang terkait dengan upaya meningkatkan kualitas teknik pemain