

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian. Olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk kesehatan, namun sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Seiring adanya perkembangan dan kemajuan teknologi, bidang keolahragaan mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang keolahragaan, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional bahkan sampai internasional. Sebagai contoh salah satunya ialah cabang olahraga futsal. Melalui olahraga ini tidak hanya remaja, bahkan kalangan orang tua pun dapat menuai banyak manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Futsal menjadi olahraga primadona di penjuru dunia beberapa tahun belakangan ini. Olahraga yang memang tidak memandang umur, maupun latar belakang ini semakin hari semakin berkembang dan memiliki penggemar tersendiri. Futsal termasuk salah satu olahraga sepakbola dengan arena atau lapangan yang lebih kecil. Bisa bermain lapangan indoor ataupun outdoor, siang ataupun malam hari. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu di siang hari untuk bermain futsal dapat menyalurkan keinginannya bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang telah diberi fasilitas lampu sebagai alat penerangannya. Bahkan banyak juga kaum wanita yang tertarik dengan olahraga ini. Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal atau Brazil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim (Sahda Halim, 2009:5).

Olahraga futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan yang diciptakan sebagai alternatif dari sepakbola lapangan rumput yang tidak bisa dilaksanakan lantaran pengaruh salju di Eropa saat musim dingin. Jika dibandingkan dengan sepakbola, peraturan di futsal jauh lebih kompleks dan ketat. Pemain dilarang melakukan *sliding tackle* (menjegal dari belakang) dan *body charge* (benturan badan), jadi pemain futsal bisa mengeluarkan kemampuan tekniknya tanpa takut dicerai lawan, tujuannya agar selalu fokus terhadap daerah atau wilayahnya sendiri. Sementara tugas gelandang yakni mengatur serangan dan membantu pertahanan, oleh karena itu gelandang paling memiliki stamina dan teknik individu yang lebih prima. Disisi perbedaan sepakbola dan futsal begitu terlihat.

Di futsal seorang pemain dituntut bisa melakukan sebuah improvisasi dalam menghadapi masalah dalam bermain. Jadi secara spontan pemain harus bias mengeluarkan tekniknya. Futsal ini sangat ideal sebagai sarana mengembangkan intelegensi dalam bermain sepakbola. Sehingga pemain yang menguasai teknik dasar futsal akan sangat baik dalam bermain futsal.

Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan lapangan rumput, futsal juga ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam sepakbola rumput, serta dilakukan untuk menjaga dan melatih kemampuan fisik secara umum dan teknik secara khusus. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang sangat baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Di futsal, jumlah pemain yang sedikit membuat seluruh pemain bermain dengan *total football*. Jadi saat tim menyerang, tidak hanya pemain depan yang bekerja. Begitu pula saat bertahan, pemain depan juga turun membantu pertahanan. Maka dari itu dituntut memiliki

stamina yang prima, harus selalu bergerak. Ruang gerak yang sempit membuat aliran bola bergerak cepat diantara kaki pemain. Jadi pemain futsal dituntut untuk bermain cepat, baik dalam hal passing, gerak tipu dan shooting. Tentu hal ini menjadikan nilai lebih jika digunakan dalam bermain sepakbola lapangan besar dan dapat mendapatkan manfaat yang lebih banyak.

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang saja), serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam dalam futsal juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang menyenangkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain. Namun, dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi, masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti bagi setiap tim yang bertanding.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepakbola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpun bola, dan bergerak lagi (Sahda Halim, 2009:6-7). Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepakbola konvensional. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan utama mengapa pertandingan futsal digemari banyak orang, terutama orangtua yang tak perlu mencemaskan cedera atau perkelahian.

Menurut Jhustinus Lhaksana (2008:8), futsal tidak hanya sarana berolahraga, namun sudah menjadi gaya hidup. Di Indonesia, futsal

sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Namun kepopulerannya baru menanjak tahun 2005. Salah satu tujuan orang menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi. Jika dilihat dari tujuan tersebut, maka diperlukan persiapan yang matang, baik secara fisik, teknik, taktik dan keadaan psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor-faktor yang pendukung yang lainnya guna mencapai tujuan tersebut seperti sarana dan prasarana, tenaga pelatih yang baik, pengorganisasian, sumber, dll. Untuk menjadi pemain futsal yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Karena itu, mereka butuh latihan mental dan itu tidak bisa dilatih hanya sekali, perlu banyak pengalaman bertanding sehingga pemain dapat memiliki mental yang baik. Hal ini terkadang diabaikan pemain yang sudah benar-benar profesional, tapi sangat penting bagi pemula.

Tanpa adanya latihan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar keterampilan bermain tidak akan berkembang. Seorang pemain yang ingin menjadi pemain profesional, maka harus berlatih, belajar dengan tekun tentang hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan futsal seperti pembinaan mental, kondisi fisik, teknik bermain futsal, terpenuhinya gizi dan pengalaman bertanding. Di dalam permainan futsal hal-hal yang harus diperhatikan adalah kondisi fisik, teknik dasar, taktik dan mental, seperti halnya dalam permainan sepakbola. Seorang pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik dan teknik dasar yang bagus. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang baik namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, tidak menutup kemungkinan permainan futsal menjadi tidak baik.

Menurut R. Aulia Narti (2007:1), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay ada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang sangat digemari dan dimainkan di bawah perlindungan *Federation International de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika

Utara serta Afrika, Asia dan Oseania. Futsal merupakan permainan sepakbola ruangan (indoor) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola.

Futsal berasal dari bahasa spanyol, yaitu futbol (sepakbola) dan sala (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi “sepakbola dalam ruangan”. Sama halnya dengan sepakbola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepakbola. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Menurut Asmar Jaya (2008:2) futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia di tunjuk oleh AFC (*Asian Football Confederation*) futsal menjadi tuan rumah turnamen “*Futsal Asian Championship*”. Pada saat itu turnamen disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton serta mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha dari Indonesia maupun dari luar Indonesia kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya bahkan sekarang telah bertaraf nasional bahkan akhir-akhir inipun telah bertaraf internasional. Untuk dapat tercapainya prestasi futsal yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Atlet muda yang berbakat perlu pengolahan dengan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Selain pembinaan, untuk meningkatkan prestasi bermain futsal, banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti sarana prasarana, kemampuan teknis, proses latihan serta motivasi para pemain dalam latihan dan pertandingan. Sehingga diharapkan pemain atau atlet dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Menurut Justinus Lhaksana (2012:29) faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar

menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Berkembangnya prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di daerah-daerah. Bukan hanya di klub-klub, namun olahraga futsal namun mulai masuk di sekolah-sekolah baik itu SD, SMP, SMA bahkan universitas-universitas di kota-kota besar dan sudah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hingga saat ini banyak sekali turnamen yang telah diselenggarakan baik itu di tingkat sekolah, universitas, kelas umur maupun umum. Yang bertaraf kota, provinsi, nasional, bahkan internasional.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengambil suatu gagasan yang berjudul “pengaruh pelatihan menggunakan *resistance band* atau sering disebut dengan karet fitnes untuk menjaga dan menambah masa otot atau untuk melatih kekuatan otot tungkai pada atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Ulul Albab Sidoarjo”.

B. Batasan Masalah

Memperhatikan dari latar belakang masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh pelatihan menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan otot paha Atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Ulul Albab Sidoarjo

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah pengaruh pelatihan menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai Atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Ulul Albab Sidoarjo ?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini hanya untuk mengetahui pengaruh pelatihan menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai Atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Ulul Albab Sidoarjo.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Pengaruh pelatihan *resistance band* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan metabolisme dan fungsi organ, mengurangi risiko cedera, meningkatkan kepadatan tulang, membentuk sendi dan otot menjadi lebih kuat.

Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan pelatihan yang akan digunakan untuk melatih kekuatan otot tungkai atlet futsal.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain futsal untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk bentuk pelatihan tidak monoton dan bersifat membosankan.

