

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan (Lhaksana, 2011:5). Futsal adalah olahraga sepak bola yang permainannya dilaksanakan di dalam ruangan yang jenis permainannya tidak jauh berbeda dengan sepak bola. Permainan ini sendiri di mainkan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim, ukuran lapangan dan bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput (Lhaksana, 2011:5). Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan (Lhaksana, 2011:7). Pada saat bermain futsal tidak hanya dituntut memiliki ketepatan dalam melakukan *passing* dan menggiring bola, tetapi juga dituntut agar dapat mencari ruang yang kosong. Tujuan mencari ruang yang kosong adalah agar teman satu tim bisa leluasa saat mengoper bola, agar dapat membuka ruang untuk mencetak gol, dan memecah konsentrasi lawan saat menyerang. Agar dapat mencari ruang pemain futsal dituntut untuk cepat dan gesit dalam berlari, dan juga memiliki ketahanan fisik yang baik. Pada dasarnya permainan futsal ini menggunakan intensitas permainan yang sangat tinggi, untuk itu saat bermain futsal di butuhkan kecepatan dalam mengambil keputusan, kecepatan dalam bergerak dan yang terpenting kecepatan dalam berlari. Futsal dimainkan di lapangan yang kecil maka pemain dituntut untuk bisa mengolah bola dengan baik di bawah tekanan lawan. Untuk mengolah bola dan bermain futsal dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Beberapa teknik

dasar futsal yang harus di kuasai seorang pemain adalah *ball reseption* (penerimaan bola), *dribbling and ball control* (menggiring dan mengontrol bola), *passing* (mengoper bola), *shooting, feints and trick* (trik dan gerak tipuan), *goal keeping technique* (teknik penjaga gawang) (Hermans & Engler, 2011 : 23 - 41).

Dalam berlatih futsal banyak menggunakan metode latihan diantaranya adalah metode *drill*, lari sprint, zig – zag dan *ball felling*. Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan–kebiasaan tertentu. Juga di gunakan sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar (Sagala, 2014 : 217). Metode latihan lari sprint, lari sprint adalah lari jarak pendek dengan kecepatan tinggi atau berlari secepat – cepatnya dari tempat satu ke tempat yang lain (Hendrayana : 2007). Pada saat bermain futsal lari sprint sangat diperlukan, tujuannya adalah untuk menambah kecepatan saat kita bergerak mencari ruang dan menjaga lawan yang memiliki kecepatan lari. Latihan zig – zag adalah gerakan lari berkelok – kelok mengikuti lintasan (Siswantoyo, 2003 : 20). Latihan zig – zag dapat digunakan untuk melatih kelincahan karena unsur gerakan yang terkandung dalam latihan zig – zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan dan keseimbangan. *ball feeling* adalah perkenaan awal terhadap bola atau rasa kepekaan terhadap bola, dimana dalam futsal seorang pemain harus merasakan dalam menyentuh bola dengan kaki yang nyaman dan benar. Selain menggunakan metode latihan *drill*, lari sprint, zig – zag dan *ball felling* pada saat latihan permainan - permainan tradisional dapat di gunakan sebagai metode latihan agar saat berlatih tidak jenuh dan monoton, antara lain : gobak sodor, engklek, congklak dan benteng – bentengan. Permainan tradisional yang tepat dan memiliki manfaat untuk melatih kecepatan berlari adalah benteng – bentengan.

Dalam suatu permainan tradisional, selain menyenangkan terdapat pelajaran dan pesan moral yang dapat diambil.

Permainan tradisional adalah salah satu permainan warisan dari nenek moyang yang wajib dan perlu dilestarikan karena mengandung nilai-nilai kearifan lokal (Mulyani, 2016 : 47-48). Permainan tradisional merupakan kegiatan yang dilakukan dengan suka rela dan menimbulkan kesenangan bagi pelakunya, diatur oleh peraturan permainan yang di jalankan berdasarkan tradisi turun temurun (Marzoan & Hamidi, 2017 : 46). Salah satunya adalah permainan benteng-bentengan. Permainan benteng-bentengan ini memiliki banyak manfaat yang tidak semua menyadarinya. Manfaat-manfaat tersebut yaitu dapat melatih kecepatan dan kelincahan dalam berlari, dapat melatih daya tahan serta kekuatan karena dalam permainan ini pemain di tuntut untuk terus berlari, selain itu permainan ini juga dapat memupuk kerjasama antar kelompok. Mengingat permainan benteng – bentengan dapat meningkatkan kecepatan, maka permainan ini dapat dijadikan *referensi* dalam berlatih, karena pada saat bermain futsal harus memiliki kemampuan dasar *passing*, menggiring bola, dan kecepatan dalam berlari.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait masalah ini yaitu dengan judul “*Penerapan Permainan Benteng – Bentengan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya*”.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah penerapan permainan benteng – bentengan untuk meningkatkan kecepatan lari pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah dengan penerapan permainan benteng-bentengan dapat meningkatkan kecepatan lari pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya?”.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan permainan beteng – betengan untuk meningkatkan kecepatan lari pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

#### **E. Manfaat Penelitian**

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

1. Manfaat Teoritis
  - a. Mengetahui unsur-unsur yang penting dalam permainan futsal sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pertimbangan dalam pembinaan.
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian yang akan datang.
2. Manfaat Praktis

Sebagai salah satu pedoman pelatih untuk menyusun program latihan.