

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal jika ditinjau dari asal katanya merupakan olahraga sepak bola yang dimainkan dalam ruangan dimana singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) terjemahan dari bahasa spanyol, (Syafaruddin, 2018). Futsal dikatakan olahraga sepak bola dalam ruangan, (Danu et al., 2014). Olahraga futsal memiliki keistimewaan dalam aspek gerakan yang cepat dan lincah, (Setiawan et al., 2021). Futsal permainan ini mirip sekali dengan permainan sepak bola dari segala aspek baik fisik maupun teknik, yang berbeda hanyalah aturan dan lapangan pertandingan dimana futsal itu dimainkan. Futsal permainan yang banyak diminati, (Hidayat et al., 2021). (Wirawan, 2017) futsal memiliki perkembangan yang baik sehingga olahraga ini cukup digemari dilingkungan masyarakat baik laki-laki maupun perempuan.

Permainan futsal dapat dimanfaatkan untuk memperoleh ketahanan tubuh, (Suryadi et al., 2021). Secara psikologi futsal memberikan pengaruh intervensi positif pada perkembangan psikologi anak, (Ediati, 2019). Olahraga futsal tidak hanya dijadikan sarana untuk memperoleh kesenangan, kegembiraan dan kesehatan semata, dikalangan anak muda khususnya, olahraga ini bahkan digandrungi untuk menempah potensi diri menjadi prestasi yang membanggakan. Maka tidak heran jika banyak kita lihat kalangan pemuda mengikuti berbagai kejuaraan atau turnamen-turnamen yang diselenggarakan oleh panitia. Dalam

rangka memfasilitasi kegiatan tersebut, persatuan berbentuk klub futsal menjamur di semua kota di Indonesia termasuk Kota Palembang.

Futsal merupakan permainan jenis energi anaerobik sistem yang dominan digunakan saat dalam keadaan bermain meskipun jenis energi dalam olahraga futsal energi aerobik juga terlibat didalamnya. (Mighra & Djaali, 2021) daya tahan aerobik sangat diperlukan untuk atlet futsal karena jenis-jenis gerakan dalam permainan futsal terjadi secara tiba-tiba dengan tingkat eksplosifitas yang kadang-kadang tidak membutuhkan oksigen. (Sudibyo & Faruk, 2020) olahraga futsal membutuhkan kapasitas anaerobik yang tinggi, karena sebagian besar gerakannya terjadi kurang dari 5 detik.

Sistem energi erat kaitannya dengan daya tahan, selain teknik yang bagus pemain futsal harus didukung dengan daya tahan fisik yang prima. Karakter permainan futsal adalah karakter dengan jenis permainan yang tidak lama, tetapi intensitas gerakan yang berulang-ulang berlangsung dengan intensitas yang sangat tinggi dimana pemain harus terus melakukan sprint dalam ruangan yang cukup sempit, oleh karena itu olahraga futsal lebih cocok jika pelatih memberikan menu latihan yang berkaitan dengan anaerobik sistem untuk memunculkan *endurance* atau daya tahan fisiknya.

Metode-metode pelatihan yang biasanya digunakan oleh pelatih untuk melatih daya tahan anaerobik biasanya didominasi *interval training*. Kajian tahun 2018 pada club Adrenaline FC padang menunjukkan pelatih menggunakan metode *interval training* dalam melatih daya tahan, (Sepriadi, Asril, & Mulia, 2018). Tahun 2022 pada beberapa pemain futsal Surabaya juga dilatih dengan

interval training untuk melatih daya tahan, (Nugroho & Kusuma, 2022). Tahun 2023 ditemukan hal yang sama dimandalika dimana pelatih memberikan metode latihan interval sebagai salah satu latihan kondisi fisik pemain futsal, (Jamaludin, Hulfian, & Kusuma, 2023). Sementara di Kota Palembang juga ditemukan hal yang sama dimana penelitian tahun 2019 dilakukan pelatihan *interval training* untuk mengatasi permasalahan volume oksigen maksimal atau latihan daya tahan pada beberapa kegiatan ekstrakurikuler futsal, (Dwisetyo, Hartati, Giartama, & Aryanti, 2019).

Penelitian-penelitian di atas menggambarkan bahwa kebanyakan pelatih masih bertahan dengan pola *interval training* atau latihan sejenisnya dalam melatih daya tahan pemain-pemain futsal. Hakikatnya *interval training* adalah latihan yang sangat cocok untuk memunculkan daya tahan baik aerobik maupun anaerobik. Bayati (Kumbara & Wiratama, 2021) bentuk latihan *interval training* berguna memperbaiki kualitas fisik yang memerlukan penyerapan oksigen maksimal. (Parwata, 2022) daya tahan aerobik dapat ditingkatkan dengan metode latihan interval intensitas tinggi. Tetapi menurut pandangan peneliti *interval training* dalam metode latihan daya tahan futsal memiliki sedikit kelemahan, dimana latihan dilakukan berlama-lama tetapi tidak mencakup semua unsur yang menyebabkan energi pemain futsal terkuras.

Karakteristik gerakan permainan futsal dalam pertandingan adalah berlari sprint, memutar badan sesekali memerlukan lompatan baik untuk menghindar maupun menyundul. Di Kota Palembang study penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap pemain futsal belum ditemukan jenis latihan dimana

satu unit latihan terdiri dari tiga komponen gerakan terpenuhi. Tiga komponen gerakan ini diyakini adalah gerakan-gerakan yang sangat menguras stamina atau daya tahan fisik dalam permainan futsal, berlari, memutar badan lalu melompat. Berlari dibutuhkan untuk menggiring bola dan mengejar bola. Memutar badan dibutuhkan untuk mengatasi kelincahan pemain lawan atau berusaha menghadirkan kelincahan untuk diri sendiri, sedangkan melompat untuk menghindari kejadian-kejadian berbahaya termasuk melakukan teknik-teknik tertentu seperti menyundul. Kegiatan tersebut terus menerus terjadi dalam permainan futsal sehingga dalam waktu yang ditentukan pemain akan sangat mudah mengalami kelelahan jika tidak didukung dengan daya tahan yang kuat.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, bahwa atlet futsal kota Palembang yang tergabung dalam beberapa club besar binaan Asosiasi Futsal Kota Palembang salah satunya adalah Club Futsal Academy Bigred. Hampir seluruh pemain futsal kota Palembang memiliki masalah kebugaran untuk permainan dalam tempo yang cepat. Performa sering berubah saat kondisi daya tahan sudah mulai menurun akibat tensi permainan yang cepat dan tinggi. Hal ini disebabkan lemahnya daya tahan pemain. Temuan peneliti pada observasi awal, kebugaran pemain melalui fase tes dan pengukuran berada pada level rendah, hanya 2 orang pemain saja berapada pada level sedang dan 1 orang berada pada level tinggi, sementara sisanya berada pada level rendah.

Saat ini kendala utama yang dihadapi pelatih dalam meningkatkan kebugaran pemain adalah, para pelatih hanya mengandalkan beberapa jenis latihan yang cukup konvensional misalnya latihan interval. Padahal latihan ini

belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik permainan futsal yang sangat menguras daya tahan karena pengaruh gerakan seperti run sprint, berlari bolak-balik dengan tempo yang cepat dan gerakan melompat. Dalam rangka memperbaiki daya tahan pemain futsal pemain, selain program latihan ditingkatkan, salah satu upaya adalah dengan mengembangkan bentuk latihan baru yang dapat disesuaikan dengan karakter permainan futsal lapangan. Salah satu ide yang dianggap dapat memperbaiki permasalahan daya tahan pemain futsal kota Palembang adalah melalui pengembangan latihan RSJ *Speed Training*. Komponen latihan RSJ *Speed Training* terdiri dari gerakan berlari (*run*), bolak-balik (*shuttle*) dan lompat (*jump*). Terwujudnya kualitas daya tahan aerobik dan anaerobik yang baik sehingga mendukung performa fisik pemain lapangan.

Uraian di atas, menyakini peneliti bahwa atlet futsal kota Palembang khususnya U-17 membutuhkan model latihan terbaru untuk meningkatkan daya tahan fisik atlet. Hal ini sesuai dengan keinginan pelatih dan pemain yang sangat menyambut baik pengembangan produk berupa menu latihan RSJ *Speed Training*. Melalui pengembangan ini diharapkan pemain futsal kota Palembang memiliki jenis latihan dimana terdapat satu unit latihan tetapi mengandung tiga unsur fisik yang menguras ketahanan yang dominan dalam pertandingan futsal dimana latihan tersebut terdiri dari Lari (*RUN*), Memutar Badan (*Shuttle*) dan Melompat (*Jump*) yang peneliti singkat dengan istilah latihan RSJ *Speed Training*.

1.2 Pembatasan Masalah

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan pembatasan pengembangan ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Latihan dibuat satu unit latihan yang terdiri dari 3 unsur gerakan yaitu Lari (*RUN*), Memutar Badan (*Shuttle*) dan Melompat (*Jump*) yang peneliti singkat dengan istilah latihan RSJ Speed Training.
- 2) Latihan dirancang untuk kebutuhan daya tahan fisik pemain futsal Kota Palembang
- 3) Impelementansi produk dilaksanakan pada Pemain Futsal Academy bigreds kota Palembang.
- 4) Produk akhir pengembangan berupa panduan model latihan daya tahan fisik untuk pemain futsal Kota Palembang dalam bentuk buku cetak.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah dijabarkan sebagai berikut bagaimana model latihan daya tahan fisik yang dapat dikembangkan untuk pemain futsal kota palembang?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah dijabarkan sebagai berikut untuk mengetahui model latihan daya tahan fisik yang dapat dikembangkan untuk pemain futsal kota palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam melaksanakan penelitian ini adalah diharapkan sebagai berikut :

- a. Pemain futsal memiliki kesempatan untuk meningkatkan daya tahan fisik khususnya daya tahan anaerobik dalam bermain futsal.

- b. Pelatih memiliki referensi satu unit latihan yang sekaligus dapat melatih semua unsur gerakan dalam bermain futsal yang memiliki kandungan manfaat untuk kondisi daya tahan atletnya.

1.6 Unsur Keterbaruan/*State of The Art*

Dalam konteks penelitian, *State of The Art* dikatakan sebagai unsur perkembangan dan kemajuan terkini, (Kurniati & Jailani, 2023). *State of The Art* dalam penelitian dikatakan (Noor, 2021) apabila mengandung unsur manfaat, dan penelitian menghadirkan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Lebih lanjut *state of the art* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.1 *State of The Art* Penelitian

No	Uraian	Kajian Peneliti/ <i>State of the Art</i>
1	Model yang dikembangkan	Lebih variatif mengandung banyak manfaat untuk satu unit latihan
2	Implementasi	Menggunakan objek yang berbeda dari sebelumnya
3	Hasil penelitian	Tentu memiliki hasil yang berbeda dengan sebelumnya
4	Kegunaan dan Manfaat Penelitian	Didesain pada satu unit latihan namun menghasilkan tiga unsur gerakan untuk satu ketahanan fisik dominan