

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan suatu hal yang umum dan sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan sering dikaitkan dengan kesehatan. Tak hanya berguna untuk kesehatan fisik, olahraga juga dapat dijadikan kegiatan rekreasi untuk melepas penat setelah seharian melakukan aktivitas pekerjaan, selain itu olahraga juga dapat menjadi sumber penghasilan seorang atlet dengan menunjukkan prestasi dalam *event-event* olahraga yang rutin digelar setiap tahunnya, serta olahraga juga disebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. “Olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya atau performa” (Husdarta, 2011). Menjelaskan kegiatan aktivitas fisik dilakukan manusia untuk memperagakan kemampuan gerak secara maksimal sesuai dengan pola gerak yang digerakkan oleh beberapa faktor fisik. “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan” (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Dalam dunia olahraga terdapat berbagai jenis aktivitas fisik mulai dari yang dilakukan secara individu seperti *jogging*, lompat tinggi, lompat jauh, dll serta yang dilakukan secara berkelompok atau beregu seperti sepak takraw, sepakbola, dan futsal.

Futsal termasuk olahraga yang menyerupai sepakbola karena memiliki tujuan yang sama yaitu memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebagai syarat untuk mendapatkan *score* dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk menjadi pemenangnya. “Futsal berasal dari kata *futbol sala* dalam bahasa spanyol berarti sepakbola dalam ruangan” (Lhaksana, 2011). “Futsal adalah permainan sejenis dengan sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil” (Halim, 2009). “Futsal dapat dikategorikan sebagai olahraga universal atau umum, futsal telah dimainkan hampir di seluruh penjuru dunia” (Fitranto, 2018). Meskipun begitu, ternyata futsal belum terlalu dipandang untuk

dijadikan objek dalam suatu penelitian ilmiah. Beberapa penelitian yang terdapat pada jurnal internasional masih sebatas membahas mengenai analisis dan perbandingan kebutuhan fisik dan fisiologis selama pertandingan futsal (Caetano, 2016; Dogramaci et al., 2011; Makaje, 2012). Maka dari itu perlu lebih banyak lagi penelitian yang menjadikan olahraga futsal sebagai objek dalam penelitian agar penelitian dalam bidang olahraga futsal jadi lebih variatif dan dapat menyediakan referensi yang lebih banyak untuk penelitian berikutnya dalam bidang olahraga futsal.

Olahraga dan teknik dasar merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan, setiap cabang olahraga pasti memiliki teknik dasar khusus yang dapat mencirikan olahraga tersebut. Begitu juga dengan futsal, futsal merupakan suatu olahraga yang didasari oleh beberapa teknik dasar, maka dari itu penguasaan teknik dasar menjadi komponen yang wajib dikuasai oleh setiap pemain futsal. Menurut Andri Irawan “teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola)” (Lukman Herianto, 2016). Kenyataan dilapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus.

Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Teknik *shooting* sekilas dilihat mudah dilakukan, akan tetapi pada kenyataannya dibutuhkan konsentrasi serta ketepatan sasaran atau akurasi yang bagus agar *shooting* yang dilakukan dapat membuahkan sebuah gol. “Pemain yang mempunyai kualitas *shooting* bagus akan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan dapat membantu tim untuk memenangkan pertandingan” (Pratama, 2019). Beberapa ahli juga menyatakan bahwa “menendang atau tendangan ke gawang menjadi salah satu keterampilan yang sangat penting dalam futsal” (Nase & Ali, 2016). “Kemampuan menendang pemain dalam futsal dapat dijadikan indikator untuk mengategorikan pemain futsal level atas dan level bawah” (Nase & Ali, 2016). “Karena sering kali gol tercipta menggunakan teknik menendang yang maksimal,

teknik ini dianggap sangat penting” (Shan et al., 2019). “Kecepatan dan akurasi bola dianggap sebagai faktor utama yang berkontribusi pada hasil tendangan yang sukses” (Van Den Tillaar & Ulvik, 2014; Vieira et al., 2016).

Ketepatan atau akurasi *shooting* dalam futsal sangat penting maka perlu upaya meningkatkan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar futsal dapat mendukung bermain futsal dengan baik secara individu maupun kolektif, “melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah” (Iqbal, 2019). Maka perlu melakukan metode latihan yang tepat agar seorang pemain melakukan *shooting* dengan baik dan tepat. “Untuk mendapatkan tingkat kecepatan kaki yang tinggi, tingkat kekuatan dan performa menendang yang tinggi dalam futsal, kekuatan otot fleksor dan ekstensor sendi lutut sangat penting, serta koordinasi atau waktu kontraksi eksentrik dan konsentris otot-otot ini” (Vieira et al., 2016). Perlunya penguasaan teknik dasar dalam bidang olahraga salah satunya berguna untuk menghindari cedera, hal sama juga dalam bidang olahraga futsal. Dalam futsal banyak gerakan yang mungkin dapat mengakibatkan cedera apabila anggota tubuh tidak siap melakukannya, selain perlunya pemanasan untuk menghindari kemungkinan terkena cedera di sisi lain juga perlu dilakukan latihan teknik dasar untuk mempersiapkan anggota tubuh siap dan terbiasa untuk melakukan gerakan tersebut tanpa khawatir terkena cedera meskipun tidak dapat dipastikan secara penuh akan terhindar dari cedera, akan tetapi setidaknya dapat diminimalisir.

Dalam permainan futsal, selain harus menguasai beberapa teknik dasarnya agar dapat menunjukkan permainan yang sesuai ada komponen kondisi fisik yang juga harus dimiliki oleh pemain futsal, karena apabila seorang pemain hanya mementingkan teknik dasar dan mengabaikan kualitas kondisi fisiknya maka yang akan terjadi pemain tersebut tidak akan sempurna dalam melakukan teknik dasarnya. Maka dari itu bisa dikatakan bahwa kondisi fisik dan teknik dasar adalah dua komponen yang saling menunjang satu sama lain. “Ada beberapa kondisi fisik yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya adalah: 1). *Speed*, 2). *Strength*, 3). *Endurance*, 4). *Flexibility*, 5). *Accuration*, 6). *Power*, 7). *Coordination*, 8). *Reaction*, 9). *Balance*, 10). *Agility*” (Scheunemann, 2012). Dalam cabang

olahraga apapun *endurance* atau daya tahan kardiovaskuler merupakan komponen yang penting untuk dikuasai atlet, karena daya tahan kardiovaskuler atau yang juga populer dikenal dalam dunia kepelatihan adalah VO₂max menentukan kemampuan tubuh untuk dapat menghirup oksigen selama melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang berat. Pemain yang memiliki VO₂max yang baik akan mampu bertahan dari rasa lelah, dimana rasa lelah ini akan mempengaruhi performa dalam permainan futsal. Seperti yang diketahui ketika tubuh kita merasa lelah pikiran dan anggota tubuh tidak akan mampu bekerja secara maksimal. “Daya tahan aerobik atau VO₂max dibutuhkan untuk olahraga yang berdurasi panjang atau olahraga yang memerlukan oksigen karena digunakan dalam jangka yang lama”(Husein A., 2007; Irianto, 2007).

Terdapat faktor yang mempengaruhi perbedaan kualitas daya tahan setiap individu seperti yang diungkapkan Fox “faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan adalah (1) intensitas, (2) frekuensi, (3) durasi latihan, (4) faktor keturunan, (5) usia, dan (6) jenis kelamin” (Sukadiyanto, 2011). “Faktor yang mempengaruhi daya tahan adalah (1) keturunan/genetik: faktor genetik yang berperan dapat membedakan kapasitas jantung, paru-paru, sel darah merah dan hemoglobin, (2) umur/usia: mulai dari anak-anak sampai umur 20 tahun daya tahan aerobik meningkat, mencapai maksimal pada umur 20-30 tahun dan kemudian berbanding terbalik dengan umur, sehingga pada umur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimiliki pada umur 17 tahun, (3) jenis kelamin: sampai umur pubertas tidak ada perbedaan daya tahan aerobik antara pria dan wanita, setelah umur tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25% dari pada pria, perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, serta kapasitas paru dan jantung, (4) aktivitas fisik: aktivitas fisik akan mempengaruhi nilai daya tahan aerobik, seseorang yang terbiasa melakukan lari jarak jauh akan mempunyai daya tahan kardiovaskuler yang lebih tinggi” (Depdiknas, 2000). Futsal merupakan olahraga berdurasi panjang yang di dalamnya terdapat berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan melakukan gerakan teknik dasar selama permainan sehingga memerlukan daya tahan kardiovaskuler yang baik agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik juga.

Kemampuan seorang individu tidak serta merta langsung berada pada kemampuan tingkat tinggi maka dari itu seorang individu perlu melalui beberapa tahap latihan untuk mencapai kemampuan tingkat tinggi karena dalam olahraga prestasi seorang atlet dituntut untuk terus meningkatkan performanya dan mampu mempertahankan kemampuannya pada fase puncak untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan melalui sebuah latihan. “Latihan merupakan suatu proses dimana seorang atlet akan dipersiapkan untuk mencapai performa tertinggi untuk mencapai sebuah prestasi” (Bompa, 2009). Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke *standart* yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet diarahkan dan berusaha untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Seperti yang diungkapkan oleh Sharkey yang menjelaskan bahwa “latihan merupakan proses yang pelan dan halus serta tidak mungkin memperlihatkan hasil secara instan”(Budiwanto, 2011). Apabila dilakukan dengan tepat, latihan akan menuntun munculnya perubahan dalam jaringan dan sistem yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga.

Definisi latihan juga dijelaskan bahwa “latihan merupakan suatu proses yang diatur secara sistematis untuk meningkatkan performa atlet yang berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi dengan memperhatikan aspek pendidikan dan pendekatan ilmiah” (Irianto, 2009). Selanjutnya pendapat lain mengenai latihan bahwa “pada prinsipnya latihan merupakan suatu perubahan atau peningkatan yang mengarah kearah yang lebih baik, tentunya dalam meningkatkan kualitas fisik, kemampuan anggota tubuh dan kualitas psikis seorang atlet” (Sukadiyanto, 2005). Maka dari itu latihan menjadi sesuatu yang sangat penting dalam olahraga prestasi karena seorang atlet dituntut meningkatkan kemampuan dan performa untuk terus berprestasi, dan mempertahankan prestasi.

Hasil penelitian terdahulu yang membandingkan antara dua metode latihan yaitu, *massed practice* dan *distributed practice* antara lain dilakukan oleh Juan Pedro Fuentes-Garcia bersama rekan-rekannya (Fuentes-García et al., 2022) yang melihat efek dari dua metode latihan tersebut pada bidang olahraga tenis lapangan

yang digunakan untuk meningkatkan akurasi pukulan *forehand* tenis lapangan, hasilnya kedua metode tersebut memiliki persentase peningkatan yang signifikan untuk akurasi pukulan *forehand* dan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan untuk memperlihatkan metode latihan yang lebih baik pada keduanya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yong Hyun Kwon bersama rekan-rekannya (Kwon et al., 2015) dengan tujuan untuk melihat keefektifan latihan motorik sekuensial (waktu respon dan akurasi respon) dengan menggunakan metode *massed practice* dan *distributed practice*, hasil yang ditunjukkan adalah bahwa kedua metode latihan mampu meningkatkan keefektifan latihan motorik sekuensial secara signifikan akan tetapi apabila dibandingkan signifikansi kedua metode latihan ini maka metode *distributed practice* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik sekuensial.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Reza Ahmadvand bersama rekan-rekannya (Ahmadvand et al., 2016) dengan melihat pengaruh dari metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan performa dan pembelajaran keterampilan diskrit sederhana dan kompleks dalam permainan bola voli, hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah *massed practice* dan *distributed practice* membantu peserta meningkatkan performa mereka akan tetapi apabila dilihat lebih lanjut dari penelitian ini menunjukkan bahwa *massed practice* lebih signifikan untuk meningkatkan ketereampilan yang sederhana dan *distributed practice* terlihat lebih signifikan untuk meningkatkan keterampilan yang kompleks.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam bidang olahraga memerlukan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut, apabila melihat dari hasil penelitian terdahulu mengenai penggunaan metode *massed practice* dan *distributed practice* memiliki hasil yang berbeda-beda, tentunya perbedaan dari hasil penelitian ini bukan berarti penelitian-penelitian sebelumnya merupakan penelitian yang keliru, akan tetapi banyak faktor yang mempengaruhi dari hasil penelitian-penelitian tersebut. Dari apa yang telah diuraikan sebelumnya, mulai dari mengenai kurangnya futsal dijadikan sebagai objek penelitian, pentingnya teknik menendang dalam permainan futsal, dan kondisi fisik khususnya daya tahan (VO₂max) begitu mempengaruhi dalam permainan futsal secara keseluruhan, serta hasil penelitian sebelumnya yang belum

bisa dijadikan acuan pasti pada olahraga futsal dan permasalahan ini, maka dari itu pada kesempatan ini akan dilakukan penelitian yang berjudul “Dampak Metode Latihan dan Daya Tahan terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* dalam Cabor Futsal Pada Usia 12-14 Tahun”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat pertanyaan penelitian yang diajukan yaitu:

1. Secara keseluruhan apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan dari metode latihan dan daya tahan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan daya tahan dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun?
3. Pada kelompok siswa dengan daya tahan tinggi, apakah metode *massed practice* memiliki dampak yang lebih signifikan dari pada metode *distributed practice* dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun?
4. Pada kelompok siswa dengan daya tahan rendah, apakah metode *distributed practice* memiliki dampak yang lebih signifikan dari pada metode *massed practice* dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Untuk melihat secara keseluruhan perbedaan dampak dari metode latihan dan daya tahan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun.
2. Untuk melihat interaksi antara metode latihan dan daya tahan dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun.
3. Untuk melihat metode latihan yang memiliki dampak lebih baik pada kelompok siswa dengan daya tahan tinggi terhadap upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun.

4. Untuk melihat metode latihan yang memiliki dampak lebih baik pada kelompok siswa dengan daya tahan rendah terhadap upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun.

1.4. Batasan Masalah

Agar tidak memperluas masalah dan fokus pada masalah yang disajikan, penelitian ini dibatasi hanya pada dampak metode latihan dan daya tahan (VO₂max). Metode latihan yang dimaksud ada dua yaitu metode *massed practice* dan *distributed practice*, subyek perlakuan yang diterima dalam penelitian ini berdasarkan VO₂max yang terbagi menjadi kelompok VO₂max tinggi dan VO₂max rendah serta masing-masing kelompok VO₂max dibagi lagi untuk menerima metode *massed practice* dan *distributed practice* sehingga akan membentuk kelompok eksperimen sebanyak empat kelompok.

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada kemampuan *shooting*, kemampuan *shooting* yang dimaksud adalah sejauh mana subyek perlakuan mampu menempatkan bola ke sasaran yang sulit terjangkau oleh penjaga gawang. Secara terperinci area penelitian ini terbatas pada:

1. Variable bebas dalam penelitian ini adalah metode *massed practice* dan *distributed practice*.
2. Variabel moderator adalah VO₂max tinggi dan VO₂max rendah.
3. Variable terikat adalah kemampuan *shooting* (akurasi).
4. Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2x2.
5. Populasi penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Madiun sebanyak 30 peserta dan akan diambil sampelnya sebanyak 20 peserta yang telah di uji kemampuan *shooting* dan kemampuan VO₂max secara berperingkat.
6. Instrumen yang digunakan untuk melaksanakan proses penelitian dan pengumpulan data adalah Tes *Shooting* 8 Meter untuk mengetahui kemampuan *shooting* peserta dan *Harvard Step Test* untuk mengetahui kapasitas VO₂max peserta.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam upaya pengembangan latihan olahraga. Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh metode latihan dan daya tahan dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada usia 12-14 tahun.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pembaca sebagai informasi, latihan di klub-klub, meningkatkan ilmu pengetahuan, dan peningkatan mutu latihan.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi pelatih atau guru penjas akan mendapatkan referensi untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas latihan.
 - b. Bagi atlet akan merasakan hal baru dan termotivasi dengan adanya inovasi dalam setiap latihannya.
 - c. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat dijadikan sumber kepustakaan atau rujukan untuk penelitiannya, sumber inspirasi untuk menemukan atau mengembangkan penelitian-penelitian baru dalam berbagai aspek olahraga khususnya dalam cabang olahraga futsal.

1.6. Struktur Organisasi Penelitian

Berdasarkan Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/HK/2019 tentang pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019, maka sistematika penulisan disertasi ini mengacu pada pedoman tersebut yang meliputi, bab 1 pendahuluan, menjelaskan latar belakang permasalahan yang berkaitan dengan futsal, daya tahan, kemampuan *shooting* dan penelitian tentang metode *massed practice* dan *distributed practice* dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik. Selain itu, masalah penelitian ini diidentifikasi dari latar belakang dan batasan masalah penelitian, kemudian dirumuskan beberapa pertanyaan untuk merumuskan masalah, yang kemudian dijawab melalui penelitian ini. Selain itu, bab ini juga membahas tentang tujuan, manfaat, dan struktur organisasi tesis.

Bab 2 tinjauan teori, kerangka berfikir dan hipotesis yang berisi pokok-pokok bahasan dan teori-teori yang berkaitan dengan permasalahan di dalam tesis ini. Bab 2 mencakup lebih rinci mengenai latihan, futsal dan teknik futsal, daya tahan (VO₂max), status *shooting* dalam futsal, metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*, tahap LTAD yaitu *learning to training* dan *training to train* (usia 12-14 tahun), serta kerangka berfikir. Selain itu, bab ini mengkaji hasil penelitian terkait metode *massed practice* dan *distributed practice*, yang dikaji secara logis berdasarkan hasil empiris untuk merumuskan hipotesis penelitian.

Bab 3 metodologi penelitian yang membahas tentang metode penelitian dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk mengidentifikasi partisipan, instrumen penelitian, prosedur, dan langkah-langkah penelitian sejak awal yang digunakan untuk memperoleh data yang akan dianalisis. Bab 4 temuan dan pembahasan yang akan menyajikan hasil temuan penelitian dengan mengolah dan menganalisis data statistik untuk menjawab hipotesis. Setiap hasil penelitian ini dibahas satu per satu dalam diskusi. Dan bab 5 simpulan, implikasi, dan rekomendasi bagian ini berisi kesimpulan yang menjawab deskripsi masalah dan membenarkan pembuktian hipotesis penelitian. Ada juga implikasi yang membahas betapa pentingnya temuan penelitian ini, dan rekomendasi yang membahas temuan penelitian yang diperlukan untuk kebijakan, praktik, dan teori serta penelitian lebih lanjut.