

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal (futsal dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun di daerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Aturan permainan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi.

Futsal dikenal dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Berkaitan dengan peraturan olahraga futsal menurut Justinus Laksana.(2011: 11) dijelaskan bahwa :

Lapangan permainan :

1. Ukuran : panjang 25- 42 m x lebar 15- 25m.
2. Garis batas: garis selebar 8cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung dan garis melintang di tengah lapangan;
3. Lingkaran tengah : berdiameter 6 m;
4. Daerah penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang.
5. Garis penalti kedua 12 m dari titik tengah garis gawang.
6. Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
7. Gawang: tinggi 2m x lebar 3 m.

Bola:

1. Ukuran: Nomor 4
2. Keliling : 62- 64 cm
3. Berat: 390- 430 gram
4. Lambungan 55 – 65 cm pada pantulan pertama.
5. Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)

Perli Meiwulan, 2015

**PENGARUH PENERAPAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DAYA TAHAN KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Jumlah pemain (per tim) :

1. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
2. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang
3. Jumlah pemain cadangan maksimal: 7 orang.
4. Jumlah wasit: 2 orang.
5. Jumlah hakim garis : 0 orang
6. Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas.
7. Metode pergantian : “pergantian melayang (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

Perlengkapan pemain:

1. Kaos bernomor
2. Celana pendek
3. Kaos kaki
4. Pelindung lutut
5. Alas kaki bersolkan karet

Lama permainan

1. Lama normal: 2x20 menit
2. Lama istirahat 10 menit
3. Lama perpanjangan waktu 2x 10 menit
4. Ada adu penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai
5. Time- out: 1 kali per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan.
6. Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit

Futsal merupakan olahraga prestasi karena dipertandingkan di tingkat daerah, tingkat nasional bahkan ditingkat internasional, maka dari itu banyak pembinaan yang dilakukan oleh klub dan lembaga pendidikan seperti sekolah maupun universitas untuk mencapai suatu prestasi.

Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan, peranan ilmu pengetahuan dan teknologi, sumber daya manusia dan sumber daya alam mempengaruhi pencapaian prestasi. Dalam suatu pelatihan pencapaian prestasi secara maksimal tidak lepas dari aspek fisik, tehnik, taktik dan mental.

Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan, peranan ilmu

Perli Meiwulan, 2015

**PENGARUH PENERAPAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DAYA TAHAN KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengetahuan dan teknologi, sumber daya manusia dan sumber daya alam mempengaruhi pencapaian prestasi. Dalam suatu pelatihan pencapaian prestasi secara maksimal tidak lepas dari aspek fisik, tehnik, taktik dan mental.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lainnya. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan daya tahan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah team untuk mencapai prestasi optimal. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat.

Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan.

Namun pada kenyataan dilapangan adalah pemain futsal seringkali terlihat menurun di dalam penampilan permainannya, dalam hal ini adalah penurunan kondisi fisik terutama kelincahan pemain futsal itu sendiri, dapat dilihat ketika pertandingan futsal memasuki babak ke dua penurunan kelincahan pada pemain futsal. Oleh karena itu futsal memerlukan kemampuan dinamis anaerobic yang baik, Agar permainan futsal bisa berjalan dengan baik maka pemain harus memiliki kemampuan anaerobik laktasid yang baik.

Selanjutnya mengenai latihan anaerobic laktasid dijelaskan Giriwijoyo dan Sidik didalam www.geraksehat.wordpress.com menjelaskan bahwa “kemampuan anaerobik laktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan anaerobik (*anaerobic endurance/stamina*)”. Selain mempunyai kemampuan anaerobik laktasid yang baik, seorang pemain futsal juga dituntut memiliki daya tahan kelincahan yang optimal agar permainan futsal bisa berjalan dengan baik. Menurut Harsono (2001:21) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. kemudian menurut

Perli Meiwulan, 2015

**PENGARUH PENERAPAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DAYA TAHAN KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Prawirasaputra dkk (1999:69), “ daya tahan dapat di artikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama.”

Untuk mendapatkan peningkatan daya tahan agar para atlet dapat tampil secara optimal pada saat bertanding dapat dilatih salahsatunya dengan *interval training*. Sebagaimana menurut Nurhasan (2007:164) dalam modul tes dan pengukuran keolahragaan menyebutkan : bahwa metode yang lazim dipakai dan efektif untuk melatih daya tahan yaitu *interval training*, *cirkuit training*, dan *mobility training*.

Kemudian kelincahan menurut Harsono (2001:21) kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kelincahan salah satunya adalah interval training. Menurut Harsono (2001:12) menjelaskan bahwa *interval training* merupakan latihan untuk mengembangkan daya tahan. Karena itu, dahulu jarak yang di tempuh biasanya jauh dan orang larinya tidak terlalu cepat (*slow pace*). Sekarang berbagai metode *interval training* juga ditujukan untuk melatih kecepatan lari/ berenang. Karena itu jaraknya di pecah-pecah dalam jarak-jarak yang pendek agar orang bisa lari dengan kecepatan tinggi.

Dalam penelitian ini penulis mencoba untuk memakai metode latihan *short interval training*, menurut Rushall dan Pyke (1990). Dari penjelasan yang telah diuraikan tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti “**Pengaruh Penerapan Metode *Short Interval Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya tahan kelincahan pada Atlet Futsal**”.

B. Identifikasi Masalah

Agar penelitian tepat sasaran, maka perlu adanya identifikasi masalah untuk penelitian, yaitu sebagai berikut

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode *latihan short interval training*
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah daya tahan kelincahan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok bahasan dalam latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Penerapan Latihan Metode *Short Interval Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya tahan kelincahan pada Atlet Futsal”. Dengan menggunakan metode *interval training*. Maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *short interval training* terhadap kemampuan daya tahan kelincahan pada atlet futsal ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul dan masalah yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan interval model Rushall dan Pyke (1990), (*short interval training*) terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kelincahan pada atlet futsal.

E. Metode Penelitian

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Metode penelitian yang penulis gunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Alasan penulis menggunakan metode eksperimen ini karena yang diteliti berkaitan dengan menyangkut rancangan atau

Perli Meiwulan, 2015

**PENGARUH PENERAPAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DAYA TAHAN KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

strategi yang tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada saat sekarang. Penelitian eksperimen dilakukan dengan teknik randomisasi.

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh jawaban tentang perlakuan metode latihan interval model Rushall & Pyke (*Short Interval Training*) terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kelincahan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

- 1) Secara teoritis diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan dan informasi dalam proses langkah awal pembinaan dan pelatihan atlet, khususnya cabang olahraga futsal.
- 2) Secara praktis dapat dijadikan pedoman dalam proses pelatihan dan pembelajaran bagi pembina, pelatih futsal, dan dalam menyusun program latihan mengenai latihan interval model Rushall dan Pyke (*short interval training*) terhadap kemampuan daya tahan kelincahan.

G. Struktur Organisasi Skripsi

BAB I Pendahuluan, terdiri dari Latar Belakang, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Metode penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Organisasi.

BAB II Kajian Pustaka, terdiri dari Kerangka Pemikiran,(hakikat permainan futsal, hakikat kondisi fisik Latihan interval menurut Rushall dan Pyke) dan Hipotesis Tindakan.

BAB III Metodologi Penelitian, terdiri dari Metode dan Desain Penelitian, Populasi dan Sampel, Definisi Operasional, Instrument Penelitian, Prosedur Penelitian, Teknik Pengumpulan dan Analisis Data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri dari Hasil Penelitian, Pembahasan Hasil Analisis Data

Perli Meiwulan, 2015

**PENGARUH PENERAPAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DAYA TAHAN KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB V Kesimpulan dan Saran, terdiri dari kesimpulan beserta saran yang merupakan penjelasan terakhir dari keseluruhan penelitian.