

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah gaya hidup bagi kebanyakan orang pada abad ini, banyak sekali macam olahraga yang sedang menjadi *trend* dikalangan masyarakat Indonesia pada saat ini dari mulai olahraga rekreasi, olahraga pendidikan sampai kepada olahraga prestasi. Menurut Ruyaman, (2015, hlm. 1) olahraga dibagi menjadi 3 macam yaitu 1.) Olahraga rekreasi sendiri adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya pada masyarakat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. 2.) Olahraga pendidikan adalah olahraga yang tujuannya adalah membentuk karakter, mendidik, membentuk kepribadian dan juga kebugaran dan biasanya olahraga pendidikan ini diterapkan di sekolah – sekolah. 3). Olahraga prestasi adalah olahraga yang tujuannya adalah untuk membina juga mengembangkan kemampuan seseorang secara terencana dan terstruktur agar dapat memperoleh suatu pencapaian tertentu. Pada olahraga prestasi faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam tercapainya sebuah prestasi bagi seorang atlet.

Harsono (1988) mengemukakan bahwa :

Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelenturan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*) dan ketepatan (*accuracy*).

Banyak dari masyarakat Indonesia dari mulai orang dewasa sampai pada anak - anak sangat senang untuk melakukan olahraga karena selain untuk mengisi waktu kosong olahraga juga dapat membuat mereka tetap bugar dalam menjalani aktivitasnya sehari - hari. Ada beberapa olahraga favorit yang sangat disukai oleh masyarakat Indonesia salah satunya

adalah futsal. Olahraga yang sejatinya merupakan modifikasi dari olahraga sepakbola ini menjadi olahraga yang sedang berkembang pesat di bidang olahraga Indonesia. Futsal dapat dimainkan oleh berbagai kalangan dari mulai orang dewasa sampai anak - anak mungkin hal ini lah yang membuat futsal sangat diminati oleh masyarakat Indonesia. Pada saat ini lapangan lapangan futsal sudah banyak sekali di Indonesia bahkan daerah - daerah pun sudah mulai memiliki lapangan futsal lebih dari satu.

Berkembangnya olahraga futsal di Indonesia sangat berkaitan dengan faktor prasarana yang sangat menunjang, banyak sekali kita menjumpai berbagai dan bermacam macam jenis lapangan futsal diberbagai daerah dari yang mulai berkualitas standar nasional sampai dengan berstandar international. Faktor prasarana ini sangat berpengaruh ditengah konflik dan tidak berjalanya liga sepakbola di Indonesia maka tidak sedikit para pemuda dan pemudi beralih dari sepakbola dan kemudian menekuni olahraga futsal. Futsal sendiri tidak memiliki perbedaan yang sangat mencolok dengan sepak bola, menurut Aulia, 2009, hlm. 3 ada beberapa perbedaan sepakbola dan futsal yaitu : 1.) Jenis sepatu yang di gunakan. 2.) Ukuran bola dan lapangan yang berbeda. 3.) Lama waktu bermain dan jumlah pemain. 4.) Peraturan permainan yang berbeda.

Sekarang ini olahraga futsal telah masuk ke sekolah sekolah melalui ekstrakurikuler yang berada disekolah, berbeda dengan sepakbola dalam olahraga futsal banyak sekali event - event yang digelar untuk para profesional sampai kepada amatir dan kelompok umur ini lah salah satu faktor yang membuat futsal sangat diminati di Indonesia selain mudahnya untuk mencari lapangan futsal untuk dipergunakan juga banyak sekali kompetisi-kompetisi yang digelar sebagai ajang hiburan ataupun uji kemampuan.

Futsal merupakan olahraga modifikasi dari sepakbola yang secara tidak sengaja ditemukan oleh seorang pelatih asal Uruguay yang bernama Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930, tujuan dari Juan Carlos Ceriani menciptakan olahraga ini adalah untuk mensiasati agar tim sepakbolanya bisa tetap berlatih maupun dalam keadaan hujan besar. Olahraga futsal

dinaungi oleh AMF (Asociation Mundial De Futsal) dan FIFA (Federation International Football Association). Sedangkan di Indonesia futsal di naungi oleh AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) dan juga PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Dalam olahraga futsal teknik dasar yang digunakan pun tidak berbeda jauh dengan teknik dasar yang digunakan dalam sepakbola, menurut Lhaksana (Dalam Irman Ruyaman, 2015 hlm. 3) teknik dasar futsal yaitu : ‘mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak (*shooting*)’. Hanya ada sedikit perbedaan teknik dasar pada sepakbola dan futsal dalam hal ini adalah umpan jauh atau *long pass* yang biasanya sangat sering kita lihat pada sepakbola berbeda dengan futsal umpan jauh atau *long pass* jarang atau bahkan tidak ada dalam pemain futsal yang menggunakan teknik *long pass* pada permainan futsal hal itu dikarenakan ukuran lapangan yang berbeda antara sepakbola dan futsal.

Menurut Windo (dalam <http://bola.metronewstv.com>, 2015) Dalam olahraga futsal dan juga sepak bola terdapat 3 momen dalam permainan yaitu: 1.) saat menyerang. 2.) saat bertahan 3.) transisi antara menyerang dan bertahan. Satu hal lagi yang mencolok antara sepak bola dan futsal adalah posisi, dalam olahraga sepakbola ada beberapa posisi yang sering kita jumpai dalam lapangan diantaranya adalah kiper, bek sayap, bek tengah, gelandang, sayap kanan, sayap kiri dan juga striker. Sedangkan posisi dalam olahraga futsal diantaranya adalah kiper, *maker/anchor*, *flank*, *pivot*. Dalam olahraga futsal semua pemain tidak hanya harus menguasai satu posisi saja akan tetapi para pemain dalam olahraga futsal dituntut untuk menguasai beberapa posisi karena para pemain diuntut agar ikut dalam segala aktivitas menyerang, bertahan juga transisi antara bertahan dan menyerang.

Olahraga futsal dan sepakbola adalah olahraga yang termasuk dalam olahraga berintensitas tinggi terutama futsal yang melibatkan banyak kegiatan *sprint – sprint* pada permainannya. Dalam olahraga futsal maupun sepakbola tentunya adalah olahraga yang intensitas gerakanya sangat tinggi

karena kedua cabang olahraga ini merupakan olahraga yang menuntut selalu pergerakan dan perpindahan pemain secara cepat dan tepat. Berbeda dengan sepakbola dalam olahraga futsal modern ini ada beberapa formasi yang sangat umum di gunakan sebagai pola dasar dari permainan futsal seperti 1-2-1, 2-1-1, 4-0 dan sebagainya. Dalam olahraga futsal juga terdapat posisi walaupun dalam olahraga ini semua pemain di tuntut untuk selalu bergerak. Posisi dalam olahraga futsal ada beberapa yaitu *maker/anchor*, *flank*, *pivot*, *goalkeeper*. Posisi dalam olahraga futsal ini tentunya akan sangat membantu dalam kinerja tim dengan pemain yang memahami posisi maka akan lebih mudah untuk mengembangkan pola dan mencapai tujuan yaitu mencetak goal. Futsal adalah olahraga yang dinamis pemain dalam futsal selalu bergerak dan berpindah akan tetapi dalam olahraga futsal sendiri terdapat berbagai posisi yang nantinya sangat berpengaruh dalam *system* permainan tim, dan diberbagai posisi tersebut memilik karakteristik bermain yang berbeda beda.

Kalori merupakan satuan yang digunakan untuk menyatakan jumlah energi, tentunya kalori yang dikeluarkan akan berhubungan juga dengan aktivitas yang dilakukan, dalam hal ini dalam olahraga futsal yang permainanya dinamis dan selalu menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak aktif dan melakukan rotasi sesuai dengan posisi yang dimainkannya, sama halnya dengan *heart rate* hal ini akan dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Barbero Alvarez, (2008). Rata-rata *heart rate* pemain futsal ketika mengarungi sebuah kompetisi adalah 174 bpm dan menempuh jarak sejauh 4313 m dalam satu pertandingan, dengan hasil itu dapat diketahui intensitas permainan futsal yang bisa digunakan dalam pembuatan program latihan, akan tetapi penelitian ini hanya meneliti *heart rate* para pemain secara umum, dan pada kenyataanya perlu diteliti *heart rate* para pemain perposisi karna hasilnya nantinya akan menjadi bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan yang lebih spesifik terhadap para pemain. Dari hasil pengalaman dan observasi yang peneliti lakukan diberbagai club-club futsal dan juga diUnit Kegiatan Mahasiswa

Futsal UPI, peneliti melihat tidak adanya spesialisasi latihan dalam olahraga futsal yang mengacu pada posisi yang di mainkan, padahal teori – teori atau sumber – sumber yang peneliti baca dan berdasarkan pengamatan peneliti melihat bahwa setiap posisi memiliki spesialisasi dan juga karakter yang berbeda beda.

Berdasarkan data diatas timbul sebuah pertanyaan dalam benak peneliti yaitu adakah perbandingan jumlah kalori yang dikeluarkan dan *heart rate* diberbagai posisi dalam olahraga futsal. Setiap posisi memiliki fungsi tertentu saling melengkapi agar terciptanya kinerja tim yang harmonis, penelitian ini akan menambah pengetahuan para pecinta olahraga futsal khususnya peneliti tentang adakah perbedaan dari variabel yang disebutkan sehingga hasilnya nanti dapat di jadikan sebagai pengetahuan untuk memajukan olahraga futsal di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a) Adakah perbandingan jumlah kalori yang di keluarkan diberbagai posisi dalam olahraga futsal.
- b) Adakah perbandingan *heart rate* diberbagai posisi dalam olahraga futsal.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penulisan ini berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis susun yaitu :

- a) Untuk mengetahui adakah perbandingan jumlah kalori yang di keluarkan diberbagai posisi dalam olahraga futsal.
- b) Untuk mengetahui adakah perbandingan *heart rate* diberbagai posisi dalam olahraga futsal.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang di harapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi keilmuan bagi seorang pelatih atau dosen sebagai masukan pada saat memberikan materi perkuliahan sepakbola atau futsal dalam kegiatan perkuliahan maupun dalam kegiatan melatih di lapangan.

2. Manfaat secara praktis

- a. Secara praktis penelitian ini dapat di jadikan pedoman para pelatih, atlet dan pembina olahraga dalam meningkatkan pengetahuannya dalam bidang olahraga futsal
- b. Penelitian ini bisa dijadikan acuan para pelatih untuk menyusun program latihan.
- c. Hasil penelitain ini dapat memberikan suatu pengetahuan baru dalam upaya peningkatan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih, para Pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya pada cabang olahraga futsal. Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat bagi prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan (FPOK) UPI dalam upaya mengembangkan olahraga futsal kearah yang lebih positif. Hasil penelitian ini juga di harapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk terus mengembangkan olahraga futsal di Indonesia.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada jumlah kalori yang dikeluarkan, jarak tempuh dan heart rate di berbagai posisi pada pemain futsal.
2. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah atlet anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal UPI yang berjumlah 18 orang.
3. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan jumlah sample 8 orang.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi skripsi berisi rincian tentang urutan penulisan setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab I sampai bab V.

Bab I berisi tentang uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari :

- 1.Latar Belakang Penelitian
- 2.Identifikasi Dan Rumusan Masalah
- 3.Tujuan Penelitian
- 4.Manfaat penelitian
- 5.Batasan Penelitian
- 6.Struktur Organisasi Skripsi

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka memiliki peran yang sangat penting, kajaian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritis dalam menyusun penelitian, tujuan, serta hipotesis bab II terdiri dari :

1. Pembahasan Tentang Teori – Teori Dan Juga Konsep Yang Berkaitan Dengan Bidang Yang di Kaji Oleh Peneliti.

Bab III berisi tentang penjabaran yang lebih rinci mengenai metode penelitian yang berisi tentang :

1. Waktu, Tempat Penelitian, Populasi Dan Sample
2. Desain, Metode Dan Rancangan Penelitian
3. Definisi Oprasional
4. Intsrumen Penelitian
5. Teknik Pengumpulan Data
6. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kali ini peneltiti menggunakan software spss for windows dan Microsoft excel untuk melakukan pengujian normalitas dan homogenitas data.

Bab IV berisi tentang hasil Penelitian dan pembahasan yang berisi tentang :

1. Pengolahan Atau Analisis Data
2. Pemaparan Data
3. Pembahasan Data Penelitian

Bab V berisi tentang pemaparan, pemaknaan dan penafsiran peneliti terhadap analisis temuan peneliti. Bab V ini berisi tentang :

1. Kesimpulan
2. Saran