

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga yang cukup populer dan banyak dimainkan di seluruh dunia baik pada tingkat amatir, semi profesional dan profesional (Iestari, Widayanti, & Rahmawaty, 2015). Olahraga futsal sangat diminati karena hanya membutuhkan lapangan yang kecil dan orang yang tidak terlalu banyak. Akan tetapi, olahraga futsal adalah sebuah permainan yang mengandalkan kekuatan fisik serta kemampuan seseorang dalam mengolah bola (Masi, 2015).

Olahraga futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik, teknik, dan taktik. Futsal tidak memiliki batasan dalam jumlah pemain pengganti, sehingga intensitas dan ritme permainan dapat tetap terjaga dengan prima. Kita harus memiliki kemampuan fisik yang baik agar kita mampu mengasilkkan gol kegawang lawan.

Menurut (Da Silva, Fernandes, & Fernandez, 2008) “*According to time–motion analysis data, futsal is an intermittent high-intensity exercise mode with locomotor activities changing every 3.28 s*” mengatakan bahwa Menurut data analisis waktu-gerak, futsal adalah mode latihan intensitas tinggi dengan aktivitas lokomotor berubah setiap 3,28 detik. Oleh karena itu kita harus memiliki fisik yang baik agar kemampuan fisik kita tidak terlalu menurun dengan cepat.

Ada Berbagai jenis hubungan dan kedudukan aspek-aspek latihan dalam program latihan, terlihat jelas seperti pada gambar di bawah ini (I Imanudin, 2014:61) :



Gambar 1.1
Piramid aspek-aspek latihan

Berdasarkan gambar di atas, kondisi fisik di tempatkan paling bawah dikarenakan merupakan proses pentahapan latihan, sehingga kondisi fisik sebagai faktor penggerak karena akan mendukung pada proses latihan teknik, taktik. Sedangkan mental berperan pada saat tahap akan pertandingan. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga, terlebih dalam futsal.

Pada saat tim melakukan suatu strategi untuk mencetak gol kegawang lawan, maka pemain harus mempunyai pergerakan yang cepat. Salah satu komponen kondisi fisik yang menunjang adalah daya tahan. Daya tahan yang baik diperlukan dalam permainan futsal karena kontraksi yang berulang membutuhkan energi.

Berdasarkan pengalaman saya bermain futsal, ketika saya melakukan permainan futsal, pada saat di awal pertandingan sangat berbeda dengan saat pertengahan, bahkan di akhir pertandingan. Saya juga merasakan bahwa ketika saya bermain pada saat keadaan kelelahan sangat berbeda dengan saat belum lelah. Ketika saya pelajari di perkuliahan, ternyata memang terdapat perbedaan. Ada banyak perubahan baik dari kecepatan waktu maupun dari gerakan yang kita lakukan.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa pemain, ternyata mereka juga sangat merasakan hal tersebut. Ketika mereka mulai merasakan kelelahan, permainan dan gerakan mereka juga menjadi sedikit lemah. Selain itu kelelahan juga terjadi saat intensitas pada saat latihan maupun pertandingan tinggi. Proses kelelahan sering kali terjadi pada saat latihan intensitas tinggi". "Pada akhirnya, kelelahan akan menyebabkan penurunan performa" (Candra, Rusip, & Machrina, 2016). Menurut (Barte, Nieuwenhuys, Geurts, & Kompier, 2017) "*In sports, fatigue may be even more prominent due to prolonged and/or repeated high-intensity activity...*". Hal ini dapat diartikan bahwa, dalam olahraga, kelelahan mungkin lebih menonjol karena aktifitas-aktifitas yang kita lakukan dilakukan secara berulang dengan intensitas yang tinggi. Menurut (A Rusdiana, dkk (2017 hlm 1) menjelaskan bahwa

"... The negative influence can be seen from the decline of player's movement ability which has impact to the maximal performance during the match. One of the causes of the issue appeared is because of abnormal physiological system of the body which influence the decline of strenght muscular capacity..."

yang dapat dijelaskan bahwa salah satu penyebab kelelahan adalah karena sistem fisiologis tubuh yang abnormal mempengaruhi penurunan kekuatan kapasitas otot.

Melihat hal tersebut, peneliti ingin meneliti apakah benar hal itu memang terjadi atau bahkan ada hal-hal yang lain. Oleh karena itu untuk tidak memperluas pokok permasalahan agar penelitian ini lebih spesifik dan terarah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Kelelahan Terhadap Performa Bermain Dalam Permainan Futsal”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah dikemukakan oleh peneliti maka terdapat rumusan masalah yaitu sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh dampak kelelahan terhadap performa bermain atlet?

1.3. Tujuan Penelitian:

Berdasarkan rumusan masalah diatas, yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka terdapat beberapa tujuan penelitian :

- 1) Mengetahui terdapat atau tidaknya dampak kelelahan performa bermain atlet.
- 2) Mengetahui letak pengaruh dampak kelelahan terhadap performa bermain dalam permainan futsal.

1.4. Manfaat Penelitian:

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berharap mendapatkan manfaat yang berguna bagi diri peneliti ataupun masyarakat umum, diantaranya yaitu:

1.4.1. Segi Teori

- 1) Bagi penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana *Sport Science* (S. Si.) pada jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Dapat menjadi ilmu pengetahuan yang baru dengan memberi informasi dan diharapkan dari hasil penelitian ini menjadi suatu gagasan untuk perkembangan ilmu keolahragaan di cabang olahraga futsal.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.

1.4.2. Segi Kebijakan

- 1) Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pendidikan bagi mahasiswa yang mengikuti futsal Ilmu Keolahragaan dalam pembelajaran kelelahan dengan penampilan bermain futsal yang baik dan efektif untuk diterapkan dan diajarkan.

1.4.3. Segi Praktik

- 1) Bagi pelatih, sebagai perencanaan dan pelaksanaan program untuk pencapaian prestasi puncak pada olahraga futsal.
- 2) Bagi Atlet, sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk lebih bisa meningkatkan fisik agar performa dapat lebih baik.

1.4.4. Segi Isu Serta Aksi Sosial

- 1) Memberikan informasi kepada semua pihak mengenai pembelajaran kondisi fisik, sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi lembaga untuk mengenalkan kondisi fisik.

1.5. Struktur organisasi skripsi

Struktur organisasi skripsi disusun untuk memberikan gambaran menyeluruh dan memudahkan penyusunan skripsi. Struktur organisasi skripsi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi. Adapun struktur organisasi dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan merupakan langkah awal yang disusun oleh peneliti. Pada bagian pendahuluan menjelaskan alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Kelelahan Terhadap Performa Bermain Dalam Permainan Futsal” yaitu karena peneliti ingin meneliti apakah terdapat pengaruh, karena beberapa atlet mengatakan bahwa pada saat melakukan permainan, mereka merasakan bahwa pada awal permainan mereka merasa enak dalam melakukan permainan. Berbeda saat sudah mengalami kelelahan. oleh karena itu peneliti ingin mencari tahu apakah ada pengaruh dari kelelahan terhadap peforma bermain pada permainan futsal. Selain itu pada bab I menjelaskan masalah yang akan diteliti, Rumusan masalah pada penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh Kelelahan Terhadap Performa Bermain Dalam Permainan Futsal”, manfaat penelitian ini agar penelitian ini menjadi suatu gagasan untuk perkembangan ilmu keolahragaan di cabang olahraga futsal .

Bab II Kajian Pustaka berisi tentang teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti dalam penelitian kali ini, meliputi olahraga futsal, teknik dasar futsal, kelelahan, jenis-jenis kelelahan, dan

performa bermain. Selain itu pada bab II terdapat penelitian yang relevan, kerangka berpikir, hipotesis penelitian, dan posisi teoritis penelitian.

Bab III Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest design*. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Ilmu Keolahragaan angkatan 2015-2018. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang yang dipilih dengan teknik sampling *porposive sampling*, instrumen penelitian pada penelitian ini menggunakan *The Game Performance Evaluation tool (GPET) in soccer*. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan langkah-langkah: deskriptif data, uji normalitas data, uji homogenitas, lalu uji homogenitas

Bab IV Temuan meliputi pengolahan atau analisis data berdasarkan hasil sehingga data yang sudah di olah dapat di interpretasi untuk memudahkan dalam pemahaman penelitian tentang pengaruh kelelahan terhadap performa dalam permainan futsal. Langkah yang dilakukan adalah uji normalitas, pada uji normalitas didapat bahwa semua data normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas, didapatkan bahwa data *control, passing, drible, shoot* berdistribusi homogen sedangkan data *decision making control, decision making passing, decision making drible, decision making shoot* berdistribusi tidak homogen. dan uji pengaruh menggunakan *Paired sample T-Test* jika data homogen dan menggunakan *wilcoxon* jika data tidak berdistribusi homogen. Maka setelah dilakukan uji pengaruh diperoleh data signifikansi sebesar 0,02, yang menyatakan bahwa H_0 ditolak dan terdapat pengaruh kelelahan terhadap performa bermain dalam permsinsn futsal.

Bab V Simpulan, penulis menyimpulkan bahwa adanya pengaruh kelelahan terhadap performa bermain dalam permainan futsal. Implikasi pada penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk seluruh praktisi olahraga khususnya pada cabang olahraga futsal. Rekomendasi pada penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya melakukan uji validitas dan rehabilitas terhadap instrumen GPET.