

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal atau dalam bahasa Spanyol disebut Fútbol Sala yang berarti sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal pertama kali dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Keunikan permainan Futsal mendapat perhatian di Amerika Latin terutama di Negara Brasil (<http://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain dalam lapangan. Tujuan permainan futsal sama seperti tujuan pada permainan sepak bola, tujuan sepak bola menurut pendapat Sujipto *et al.* (2000:7), yang menjelaskan : “Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan”.

Dewasa ini perkembangan futsal sangat cepat dan pesat sehingga begitu populer dan mendunia di berbagai lapisan masyarakat. Futsal tidak kalah menarik dengan sepak bola konvensional sehingga tidak mengherankan apabila olahraga ini sekarang dapat dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa, hingga kaum wanita. Dilihat dari karakteristik permainan futsal yang memiliki ukuran lapangan yang relative kecil yaitu sekitar panjang 25 meter-42 meter x lebar 15 meter-25 meter, Sehingga dalam permainan futsal cenderung lebih banyak terjadinya gol dari pada permainan sepak bola konvensional.

Karakteristik futsal seperti itu menuntut pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dan fisik yang sangat baik. Menurut Justinus Lhaksana (2012:7) :”Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan”.

Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi. Di samping pemain futsal juga dituntut harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga teknik yang dimiliki bisa ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten untuk

mendapatkan puncak prestasi. Untuk mencapai hal itu, atlet diuntut mempunyai kemampuan. Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : Latihan fisik, teknik, taktik dan mental”.

Aspek latihan fisik lebih di dahulukan, karena merupakan pondasi dari suatu cabang olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Olah karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk cabang olahraga. Tujuannya adalah membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran dan pencapaian suatu prestasi. Seperti yang kemukakan oleh Satriya *et.al* (2010:51) bahwa “kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagian keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”.

Kondisi fisik yang prima akan membuat atlet tampil dengan rasa percaya diri yang tinggi, seperti di ungkapkan oleh Satriya *et al* (2010:58) : “Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, rasa percaya diri, dan lain sebagainya.”

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga futsal dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga futsal. Menurut bempa (2000) yang dikutip oleh satriya *et.al* (2010: 51) bahwa, “Persiapan fisik merupakan salah satu harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (*prestasi*)”.

Komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti : kemampuan kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility* maupun *quickness*), Kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*Power*), daya tahan kekuatan, daya tahan aerobic, dan juga daya tahan aerobic.

Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobic dan aerobic.

Buku Taktik dan Strategi Futsal Modern mengemukakan Komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kecepatan gerak. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien. Seperti yang dikemukakan dalam buku tersebut oleh J. Lhaksana (2012:15-16) mengemukakan bahwa “melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*Strength*) kecepatan (*Speed*)”.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988:216). Wahjoedi (2000:61) mengemukakan bahwa kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari, tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala aktivitas olahraga permainan seperti futsal. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) “kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi”.

Proses latihan yang dilakukan harus berpedoman pada teori-teori yang telah di uji melalui penelitian-penelitian bertahun-tahun serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. sehingga latihan yang diberikan tidak membahayakan untuk atlet secara langsung maupun tidak langsung (*mal-practice*). Karena itu, setiap pelatih harus mengetahui prinsip-prinsip latihan yang dasar, seperti yang di kemukakan oleh Harsono (1988: 102-120) dalam buku *coaching* :

Prinsip-prinsip yang mendasar dalam melatih adalah :

1. Prinsip beban lebih (*overload Principle*)
2. Prinsip perkembangan menyeluruh
3. Prinsip spesialisasi
4. Prinsip individualisasi
5. Variasi latihan

Prinsip latihan individualisasi merupakan prinsip latihan yang dikaji berdasarkan disiplin ilmu Fisiologi, sehingga dalam melaksanakan latihan khususnya latihan fisik menjadi salah satu syarat yang penting dalam latihan, karena setiap individu memiliki perbedaan dari segi kemampuan fisik yang dimiliki, sehingga untuk latihan kondisi fisik prinsip individualisasi harus diterapkan agar sesuai dengan kebutuhan dan kekhasan setiap atlet. Menurut Harsono (1988:112) mengenai *prinsip individualisasi* mengemukakan “Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai”.

Atlet adalah seorang manusia yang memiliki perbedaan kondisi fisik, organ-organ fisik, dan kemampuan dalam menerima beban latihan yang diterima atau dibebankan oleh seorang pelatih. Karena itu pelatih harus mampu memberikan porsi latihan khususnya latihan kondisi fisik yang sesuai dengan kemampuan fisik atlet yang dibinanya agar mendapat peningkatan yang diharapkan, dan yang paling penting dari itu adalah agar tidak terjadi *overtrain* pada atlet. Sebab itu, prinsip individualisasi sangat penting dalam pelatihan kondisi fisik, tetapi dalam kenyataannya para pelatih sering memberikan program latihan kepada atlet-atlet sama besar atau seluruhnya sama untuk setiap atlet. Karena pelatih hanya mementingkan keefesienan program latihan. Satriya *et.al* (2010:36) : ”Kita sering menjumpai atau bahkan melaksanakannya dimana program yang diberikan kepada atlet-atlet sebagian besar atau seluruhnya sama semua atlet, apalagi bila program itu diberikan untuk cabang olahraga beregu”.

Prinsip individualisasi relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik terutama untuk cabang olahraga beregu yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum mengetahui tentang prinsip individualisasi dan pelatih hanya mementingkan keefesienan program latihan. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan wawancara dengan beberapa atlet cabang olahraga

Akbar Ghufroon Maftuhaddin, 2014

Dampak Penerapan Prinsip Individualisasi Pada Program Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak (Speed & Agility)

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

futsal level nasional mengenai pelatihan kondisi fisik di tim yang mereka bela. Peneliti mendapat jawaban yang sama yaitu program latihan kondisi fisik yang disusun oleh pelatih fisik merupakan satu program latihan fisik untuk seluruh pemain dalam satu tim. Menurut peneliti, hal itu terjadi dikarenakan pelatih belum mengetahui kekurangan dan kelebihan jika menerapkan prinsip individualisasi terhadap program latihan fisik.

Menanggapi masalah tersebut, peneliti sangat tertarik mengungkapkan kelemahan dan kelebihan penerapan prinsip individualisasi pada program latihan fisik, karena jika dibiarkan para pelatih olahraga beregu akan terus mengabaikan prinsip individualisasi tersebut sehingga bukan tidak mungkin akan terjadi *overtrain* bagi sebagian atlet dan tidak akan berdampak signifikan dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik untuk atlet yang lainnya.

Latar belakang tersebut membuat peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam masalah tersebut melalui kajian penelitian tentang dampak penerapan prinsip individualisasi pada program latihan fisik terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi pada salah satu komponen fisik yaitu kecepatan gerak (*Speed & Agillity*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka variabel yang termuat dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas tentang prinsip individualisasi, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan kecepatan gerak (*Speed & agility*). Setiap perencanaan program latihan harus mentaati dan mengikuti prinsip latihan. Sehingga masalah penelitiannya adalah : Apakah penerapan prinsip individualisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan gerak (*Speed & Agility*) ?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis berdasarkan kondisi aplikasi dilapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan prinsip individualisasi. Dan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan prinsip

individualisasi terhadap peningkatan kemampuan kecepatan gerak (*Speed & Agility*).

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, Penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis

- Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan prinsip individualisasi terhadap peningkatan kondisi fisik khususnya speed
- Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atlet/pemain

2. Secara praktis

Dapat dijadikan pedoman/acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik dan prinsip-prinsip latihan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam Pembahasan Pendahuluan, membahas tentang :

- Latar Belakang Penelitian
- Rumusan Masalah
- Tujuan Penelitian
- Manfaat Penelitian
- Struktur Organisasi Skripsi.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian, sebagai berikut :

- Hakikat Kemampuan Fisik
- Hakikat Kecepatan Gerak
- Hakikat Kecepatan Maksimal (Speed)
- Hakikat Kelincahan (Agility)
- Hakikat Hakekat Program Latihan
- Hakikat Prinsip-Prinsip Latihan
- Hakikat Prinsip Latihan Individualisasi
- Hakikat Prinsip Latihan Individualisasi Dalam Latihan Kecepatan
- Kerangka Pemikiran
- Hipotesis Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

Membahas tentang metode dan teknik pengumpulan data, Sebagai berikut :

- Metode Penelitian
- Populasi dan Sampel
- Desain Penelitian
- Instrument Penelitian
- Pelaksanaan Latihan
- Prosedur Pengolahan Data

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Membahas tentang hasil penelitian, sebagai berikut :

- Hasil Penelitian
- Analisis Data
- Diskusi Temuan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang :

- Kesimpulan Penelitian
- Saran

