

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang dari olahraga permainan yang merupakan sepak bola versi dalam ruangan. Futsal sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat, baik itu dalam negeri maupun luar negeri, tua maupun muda hal itu terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-pertandingan futsal, baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional (Ardianto, 2013). Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis (Lhaksana, 2011). Durasi permainan futsal berlangsung selama 2 x 20 menit, artinya setiap satu babak permainan berlangsung selama 20 menit. Durasi latihan pada permainan futsal memperhatikan intensitasnya (Bafirman, 2013).

Permainan futsal sama dengan sepakbola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan, dan beberapa teknik dasar (Purba R.W., 2014). Menurut (Hutomo dkk., 2019) Ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh para pemain futsal di antaranya adalah teknik mengoper bola (passing), teknik menahan bola atau menguasai bola (control), teknik menendang bola (shooting), dan teknik menggiring bola (dribbling). Dari semua teknik dasar tersebut, pemain futsal dituntut dapat melakukan teknik dasar dengan cepat dan tepat.

Untuk menguasai teknik dasar dalam permainan futsal diharuskan berlatih dengan giat, memahi apa yang di berikan oleh pelatih, dan diberikan program latihan yang sesuai. Selama ini latihan yang di lakukan oleh atlet futsal SMAN 11 Bandung tidak menyeluruh dan detail. Salah satu contohnya yaitu latihan teknik yang tidak di imbangi dengan latihan fisik, begitu pun sebaliknya. Ketika atlet memiliki keterampilan teknik dasar permainan futsal yang mumpuni, akan tetapi ketika mereka berada di dalam situasi pertandingan belum tentu kemampuan teknik tersebut akan sempurna ketika pemain tersebut melakukannya.

Untuk melatih teknik dalam permainan futsal diperlukan metode latihan yang tepat, latihan *small side game* dapat menjadi pilihan (Suwardi, 2020) .

Small side game ialah pelatihan kecil dalam bola sepak dan futsal. Ada berbagai macam latihan yang digunakan dalam *small side games* yaitu: 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4. *Small side game* cocok untuk meningkatkan atau melatih teknik bermain futsal karena pemain dituntut untuk bergerak dalam permainan kecil (Ramadhany, 2019).

Latihan *small side games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus (Sudaryoto dkk., 2017). Kelebihan metode permainan ini adalah pemain dituntut untuk seolah-olah menghadapi situasi tekanan dalam permainan yang sesungguhnya, sehingga teknik yang dihasilkan juga sesuai pada permainan sesungguhnya.

Selain teknik, seorang atlet futsal itu memerlukan kondisi fisik yang sangat baik, salah satunya adalah daya tahan kardiovaskularnya. Daya tahan kardiovaskular merupakan prediktor kuat untuk kesehatan di masa depan bagi seseorang dari berbagai tingkatan usia dan jenis kelamin (Pedro et al., 2016). Untuk meningkatkan daya tahannya dapat dilakukan dengan berbagai macam program latihan.

Pada saat kompetisi, sistem transportasi oksigen dan penggunaan energi sering dipacu untuk mencapai titik maksimum. Sehingga tingkatan latihan diatur untuk mendapatkan peningkatan efisiensi sistem transportasi oksigen dan penggunaan energi. Latihan dengan beban tertentu dapat mengubah faal tubuh yang nantinya dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Perubahan yang timbul secara cepat disebut sebagai respon sedangkan perubahan lambat yang diakibatkan oleh latihan teratur disebut adaptasi (Syatria, 2006).

Efek awal dari sebuah latihan tercermin dalam 2 jenis respon. Respon pertama adalah perubahan respon kardiovaskular terhadap latihan dan peningkatan ketahanan anaerobik tanpa adanya perubahan pada kemampuan aerobik maksimal (VO_2Max). Respon kedua adalah penurunan frekuensi pompa jantung dalam melakukan penyerapan oksigen. Secara umum, intensitas rendah diterapkan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi (Mirza dkk., 2015). Intensitas sedang diterapkan untuk meningkatkan daya ledak

otot. Sedangkan intensitas tinggi diterapkan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan stamina otot.

Intensitas latihan merupakan salah satu pedoman dalam penerapan prinsip beban berlebih. Parameter intensitas latihan yang sering digunakan salah satunya adalah denyut jantung. Operasional dari intensitas latihan harus disesuaikan dengan tujuan. Dalam olahraga terdapat 2 tipe latihan yaitu aerobik dan anaerobik. Latihan aerobik adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dan menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen (Dharma, 2020). Sedangkan latihan anaerobik adalah latihan yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran tanpa oksigen. Prosedur atau pola latihan yang digunakan saat latihan umumnya dipilih agar mendekati karakteristik pada saat kompetisi.

Dengan monitor denyut jantung dapat digunakan dalam memprediksi kemampuan penyerapan oksigen maksimal (VO_2Max), sehingga dapat mengidentifikasi perubahan dalam kebugaran, dan mendeteksi tanda-tanda awal dari overtraining. Ketika melakukan suatu aktivitas olahraga, atlet memerlukan kondisi fisik yang bugar dan prima. Salah satu permasalahan utama pada atlet ekstrakurikuler futsal SMAN 11 Bandung adalah mudahnya pemain kehilangan bola saat mereka melakukan permainan atau pertandingan dalam jangka waktu yang tidak cukup lama.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Duarte, 2009) menyimpulkan bahwa efek fisiologis dari durasi dan variasi jumlah pemain pada latihan futsal berpengaruh terhadap denyut jantung dan teknik bermain 8 pemain futsal semi profesional yang dimainkan dalam 4vs4, 3vs3, dan 2vs2 masing-masing selama 4 menit dan 4vs4 selama 10 menit.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti atlet terlatih non profesional usia muda. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh jumlah pemain dan durasi dalam latihan small side games terhadap denyut jantung dan teknik bermain futsal untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh jumlah Pemain dan Durasi dalam Latihan *Small Side Games* terhadap Respon Denyut Jantung dan Teknik Dalam Permainan Futsal.”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diajukan penulis, maka yang menjadi permasalahan dalam penulisan ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small side games* terhadap respon denyut jantung?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small side games* terhadap teknik dalam permainan futsal?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1.1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *small side games* terhadap respon denyut jantung
- 1.2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *small side games* terhadap teknik dalam permainan futsal

1.4. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, terdapat beberapa manfaat, diantaranya adalah:

1.4.1. Manfaat dari segi teori

Dalam bidang ilmu pengetahuan, hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya dan juga bahan evaluasi untuk pengembangan penelitian yang serupa.

1.4.2. Manfaat dari segi kebijakan

Penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi masyarakat khususnya atlet terlatih non profesional usia muda mengenai Pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap Respon Denyut jantung dan Teknik Dalam Permainan Futsal.

1.4.3. Manfaat dari segi praktik

Dapat menambah wawasan dan pengalaman secara langsung tentang Pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap Respon Denyut jantung dan Teknik Dalam Permainan Futsal.

1.4.4. Manfaat dari segi isu serta aksi sosial

Memberikan informasi kepada semua pihak mengenai Pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap Respon Denyut jantung dan Teknik Dalam Permainan Futsal.

1.5. Struktur Organisasi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Tulisan Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2019) maka sistematika penulisan Laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1.5.1. Bab 1

Berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan permasalahan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian serta sistematika skripsi.

1.5.2. Bab II

Berisikan tentang landasan teori, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian Pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi masalah skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisikan tentang pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap Respon Denyut jantung dan Teknik Dalam Permainan Futsal.

1.5.3. Bab III

Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

1.5.4. Bab IV

Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

1.5.5. Bab V

Berisikan kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir atau uraian padat.