

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dengan majunya kebudayaan manusia saat ini, banyak terjadi perubahan bahkan tercapainya beberapa olahraga baru yang menginduk pada olahraga yang sudah ada, contoh dari olahraga sepak bola muncul sepak bola pantai, sepak bola indoor dan futsal, ini biasanya di sesuaikan dengan situasi dan kondisi.

Menurut Murhananto (2006:6) “Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Futsal berasal dari kata (Futbol Sala) Bahasa Spanyol yang berarti sepakbola ruangan.

Permainan futsal dimainkan oleh dua tim, masing – masing tim terdiri dari lima pemain, salah satunya adalah penjaga gawang (Suratno buku peraturan futsal PSSI) . Dari segi teknik futsal sangat mirip dengan sepakbola konvensional, namun yang membedakannya adalah peraturan permainan, ukuran lapangan, dan gawang pun lebih kecil. Karena ukuran lapangannya lebih kecil dari sepakbola lapangan konvensional maka peraturan permainan futsal dengan sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar dalam permainannya kaidah Fairplay dan sportivitas dijunjung tinggi sekaligus untuk menghindari cedera para pemainnya, berhubung undergroundnya (untuk pertandingan internasional) bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau rubber/plastic, sehingga apabila terjadi benturan (body contact) akan sangat berbahaya bagi para pemain.

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang olahraga sepak bola. Oleh karena itu teknik dasar yang dilakukan dalam

permainan futsal sama dengan teknik dasar dalam sepak bola, seperti yang dijelaskan oleh Justinus Laksana (2006:8-10) bahwa “mengumpan (*passing*), menahan (*control*), megumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*).

Dari sekian banyak teknik dasar bermain futsal salah satu teknik yang penting adalah mengoper bola (*passing*), seperti yang diungkapkan oleh Murhananto (2006:2) bahwa “Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus – menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Tak heran bila 90% permainan futsal diisi oleh *passing*“.

Dalam latihan mengoper bola terdapat berbagai metode yang dapat dilakukan untuk melatih atau meningkatkan kualitas *passing*. Metode tersebut antara lain: (1) metode latihan padat, (2) dan metode distribusi.

Sebagai upaya mengefesiensikan pembahasan dalam penulisan ini. Maka penulis akan memaparkan mengenai metode latihan padat dan metode latihan distribusi.

Metode latihan padat memiliki ciri utama yaitu, tidak adanya waktu istirahat selama latihan berlangsung, artinya siswa melakukan latihan secara terus-menerus. Pengertian latihan padat menurut Mahendra (1998:203), dikataka: “latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat diantara ulangan.Misalnya, jika tugas latihan mempunyai waktu pelaksanaanya 30 detik, latihan padat akan menjadwalkan istirahat pada setiap ulangnya hanya sedikit sekali (misalnya 5 detik) atau tidak istirahat sama sekali”.

Suatu kegiatan yang sama jika dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi waktu istirahat yang memadai sudah jelas akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan tersebut diakibatkan dari bertambahnya kadar asam laktat dalam tubuh. Keadaan tersebut akan sangat merugikan, karena akan mengakibatkan atlet tidak dapat melakukan gerakan teknik dengan baik dan benar. Gambaran tersebut di atas oleh Harsono (1988:129), dijelaskan : “Lelah fisik yaitu lelah dalam pusat-pusat motorik dalam mempengaruhi pusat-pusat sensorik kita; dan pengaruhnya adalah pekerjaan otot berat akan mempengaruhi pusat syaraf kita, sedangkan sebaliknya pekerjaan yang cukup (moderat) akan meningkatkan tugas dari syaraf kita”.

Dengan menyimak penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan padat merupakan metode latihan yang di dalamnya proses latihannya tidak ada istirahat sama sekali.

Pengertian metode latihan distribusi menurut Mahendra (1998:204), bahwa: “penggunaan metode latihan distribusi akan memerlukan istirahat di antara ulangnya minimal selama waktu pelaksanaannya, misalnya 30 detik atau lebih lama”.

Berdasarkan hal di atas, maka penulis menganggap penting diadakannya penelitian mengenai Pengaruh antara metode latihan padat dengan metode latihan distribusi terhadap keterampilan mengoper (*passing*) pada permainan futsal.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan uraian di atas, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah dampak penerapan metode latihan padat dan metode distribusi terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada dalam cabang olahraga futsal.

Sedangkan yang menjadi pertanyaan penelitian ini adalah:

1. Apakah metode latihan padat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan futsal ?
2. Apakah metode distribusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan futsal ?
3. Apakah terdapat perbedaan dampak hasil latihan diantara kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan futsal?

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan padat terhadap keterampilan *passing* pada permainan futsal.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan distribusi terhadap keterampilan *passing* pada permainan futsal.
3. Untuk mengetahui dari kedua model metode tersebut mana yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada permainan futsal.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat:

1. Sebagai sumber informasi ke ilmuan bagi seorang pelatih dalam menjalankan profesinya.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan

E. Batasan Penelitian

Penulis perlu membatasi ruang lingkup penelitian agar sesuai dengan tenaga, waktu dan ongkos untuk memecahkannya, ruang lingkup dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan padat dan metode latihan distribusi.
2. Variabel terikat dalam penelitian adalah keterampilan passing bola dalam cabang olahraga futsal.
3. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa MTs Al-Inayah Bandung sebanyak 30 orang sedangkan yang menjadi sampel sebanyak 20 orang secara random atau acak.

F. Batasan Istilah

Guna menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Metode padat menurut Mahendra (1998:203), dikatakan :“latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat diantara ulangan.Misalnya,jika

tugas latihan mempunyai waktu pelaksanaannya 30 detik, latihan padat akan menjadwalkan istirahat pada setiap ulangnya hanya sedikit sekali (misalnya 5 detik) atau tidak istirahat sama sekali”.

2. Metode latihan distribusi menurut Mahendra (1998:204), bahwa: “penggunaan metode latihan distribusi akan memerlukan istirahat di antara ulangnya minimal selama waktu pelaksanaannya, misalnya 30 detik atau lebih lama”.
3. Latihan menurut Harsono (1988:101), yaitu : “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihanya”.
4. Keterampilan menurut Mahendra (1998:146), adalah “kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum”.
5. *Passing* menurut Danny Mielke (2007:19), dikatakan : “Seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi tubuh lain juga bisa digunakan”.
6. Futsal menurut Lhaksana (2006:2) adalah: “permainan sepakbola diruangan, yang permainan ini dilakukan 5 x 5 pemain”.