

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal kini menjadi olahraga permainan yang diminati dari berbagai kalangan, hal ini dikarenakan permainan futsal dapat dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga futsal merupakan modifikasi dari permainan sepak bola. Modifikasinya berupa pengurangan pada: 1) ukuran lapangan, 2) bentuk dan ukuran peralatan yang digunakan, 3) jumlah pemain dan 4) aturan permainan. Dalam hal ini, permainan futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Mengenai permainan futsal John D. Tenang (2008: 17) menjelaskan bahwa:

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Pelatih Tim Futsal Indonesia Justinus Lhaksana, dkk. (2005: 4) menjelaskan bahwa: “Permainan futsal lebih dinamis,

karena gerakan yang cepat dan berbeda dengan sepak bola, maka dari itu jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak.” Mengenai tujuan dalam permainan futsal sama hal dengan permainan sepak bola, Sucipto, dkk. (1999: 7) menjelaskan bahwa: ”..... masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukkan.”

Dalam perkembangannya permainan futsal di Indonesia mengalami banyak kemajuan, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain futsal baik di ruangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Secara ekonomis, bisnis olahraga ini menjanjikan. Meskipun sarana aktivitas ini sudah menjamur, akan tetapi tetap saja belum dapat mendongkrak prestasi sepak bola nasional secara umum. Permasalahan yang muncul saat ini diantaranya adalah belum dapatnya dipahami tentang faktor-faktor yang mendukung terhadap pencapaian puncak prestasi khususnya di sepak bola termasuk futsal.

Tingkat pencapaian prestasi olahraga futsal dapat diperoleh dengan latihan yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan berkesinambungan sehingga dapat menghasilkan kualitas bermain yang baik. Untuk mencapai prestasi maksimal di tengah ketatnya persaingan dalam olahraga futsal tidaklah mudah, prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang sangat berhubungan dengan diri atlet, seperti; kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikis. Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa: ”Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental.”

Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal faktor kondisi fisik sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga, guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara pencapaian prestasi. Mengenai hal ini, Sajoto (1990: 16) menjelaskan bahwa: “Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.” Sejalan juga dengan pendapat yang diungkapkan Harsono (1988: 153) bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik

Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini yang menjadi sorotan minimnya prestasi adalah kualitas pemain masih sangat rendah terutama kemampuan fisik. Memang tidak sedikit pemain yang masih alergi dengan istilah latihan fisik. Hal ini disebabkan karena belum sadarnya pemain atau atlet akan kebutuhan komponen fisik. Belum disadari bahwa jika kemampuan fisik ini baik (kalau tidak istimewa) maka permainannya akan jauh lebih baik ketika tampil dalam sebuah kompetisi. Penyebab lain dari rendahnya kualitas kondisi fisik juga dikarenakan masih ada pelatih yang belum secara maksimal memberikan porsi latihan fisik lebih dominan ketika masa persiapan terutama jika dihadapkan dengan waktu persiapan yang sangat singkat. Keterbatasan pengetahuan dan

pemahaman serta wawasan pelatih tentang meningkatkan kualitas fisik pemain harus diasiasi dan dihindari, karena karakteristik dari permainan futsal kebutuhan fisik pemain sangat menunjang terhadap mobilitas dalam bermain.

Kebutuhan komponen fisik dalam permainan futsal adalah merupakan suatu hal yang sangat penting, karena tuntutan permainan relatif lebih tinggi intensitasnya lebih tinggi, maka tingkat mobilitas pemain pun harus tinggi. Upaya yang harus dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah melalui pendekatan berdasar pada disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna agar dapat diterima oleh para pelaku atau praktisi olahraga khususnya cabang olahraga futsal. Peneliti sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia akademisi terpanggil untuk mencoba mengaplikasikan ilmu-ilmu kepelatihan khususnya tentang pelatihan fisik yang SMART. Dalam situs <http://www.goalsetting.com> dijelaskan bahwa: "SMART (*Sustainable* = berkelanjutan, *Measurable* = terukur, *Applicable* = berlaku, *Realizable* = dapat dicapai, dan *Tenable* = dapat dipertahankan)."

Berkaitan penjelasan tersebut, hal yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan fungsional. Dalam situs <http://www.aktifitas-fungsional-terapi-rekreasi.html> bahwa: "Kemampuan fungsional adalah suatu kemampuan seseorang untuk menggunakan kapasitas fisik yang dimiliki guna memenuhi kewajiban hidupnya, yang berintegrasi/berinteraksi dengan lingkungan dimana ia berada." Sedangkan Giriwijoyo (2004: 18) menjelaskan bahwa:

Berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat fisiologis, yaitu: tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap:

- Keadaan lingkungan:
 - Suhu
 - Kelembaban

- Ketinggian
- Sifat medan
- Tugas fisik :
Berbagai macam ragam/beban kerja jasmaniah
- Fisiologis :
 - Alat-alat tubuh berfungsi dalam batas-batas normal
 - Efisien
 - Tidak terjadi kelelahan yang berlebihan
 - Telah pulih sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya

Hal ini mengandung makna, bahwa peningkatan kemampuan fungsional menjadi bagian penting dari kebutuhan para pemain futsal agar mampu memperlambat hadirnya kelelahan lebih awal, mampu mempertahankan irama permainan cepat sesuai karakter futsal, dan tidak kalah penting adalah agar dengan kemampuan fungsional yang tinggi maka pemain futsal dapat pulih dengan cepat sehingga proses pergantian pemain menjadi lebih dinamis dan irama permainannya dapat dipertahankan dalam tempo tinggi. Matjan (2007: 12) menjelaskan bahwa: “Kemampuan fungsional (*physical conditioning*) adalah suatu bentuk latihan yang ditunjukkan untuk meningkatkan kualitas alat-alat tubuh.” Oleh karena itu, perlu dikaji dan diteliti tentang upaya penerapan pola, bentuk, dan metode-metode latihan yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraga seperti futsal dalam meningkatkan kemampuan fungsional.

Untuk meningkatkan kemampuan fungsional yang maksimal diperlukan latihan fisik salah satunya latihan total (*total training*) yang relevan dengan karakteristik dan kebutuhan dalam permainan futsal. Menurut Bompa (2000: 5) menjelaskan bahwa: “*Total training is most important during the early stages of development, it should also be part of training improving the overall physical*

condition for advanced athletes.” Maksudnya bahwa latihan total adalah penting selama tahap awal pengembangan, juga harus menjadi bagian dari pelatihan meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan bagi para atlet.

Penggunaan latihan total (*total training*) biasanya dilakukan apabila jangka waktunya pendek atau mendesak untuk menghadapi pertandingan atau kompetisi, sehingga latihan total diberikan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh. Keuntungan yang diperoleh jika penerapan pelatihan yang bersifat total ini dilaksanakan, di antaranya; dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik para atlet secara keseluruhan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan performanya dalam bermain atau bertanding. Dengan kata lain, meningkatnya kualitas fisik maka pemain akan merasakan banyaknya manfaat untuk direspon secara positif, seperti; kemampuan teknik dan taktik akan berkembang seiring meningkatnya kemampuan fisik. Selain itu juga kondisi mental menjadi lebih baik karena ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima.

Berdasarkan kondisi aktual olahraga futsal sarat dengan kemampuan dari fisik kecepatan, kekuatan, daya tahan tubuh, power, kelincahan, stamina, dan koordinasi. Sangat disayangkan apabila paradigma tentang kebutuhan latihan fisik untuk cabang olahraga futsal masih menjadi nomor dua, sehingga terlihat sekali kurangnya kemampuan fisik dari masing-masing pemain. Dengan demikian, melalui latihan total (*total training*) diharapkan memberikan pengaruh bagi para pemain dalam meningkatkan kemampuan fungsional. Namun, sampai saat ini belum diketahui dan terbukti secara ilmiah mengenai berapa besar pengaruh keberhasilan latihan total (*total training*) terhadap kemampuan fungsional pada

pemain futsal. Bertitik tolak pada permasalahan di atas, maka penulis tertarik meneliti tentang pengaruh latihan total (*total training*) terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pemain futsal putri ISOLA UPI Bandung.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan total (*total training*) terhadap peningkatan kemampuan fungsional pemain futsal putri ISOLA UPI Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan total (*total training*) terhadap peningkatan kemampuan fungsional pemain futsal putri ISOLA UPI Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam upaya pengembangan olahraga khususnya cabang olahraga futsal di masa yang akan datang. Adapun kegunaan penelitian ini mencakup:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi ilmiah bagi para pelatih maupun pembina futsal sebagai salah satu pertimbangan dalam menyusun program latihan, khususnya pada pelatihan dan pengembangan olahraga futsal dengan bentuk latihan total (*total training*) untuk meningkatkan kemampuan fungsional pemain futsal putri.

2. Secara praktis dapat dijadikan panduan atau acuan bagi para pelatih dan pembina cabang olahraga futsal dalam menetapkan dan memilih metode dan bentuk latihan guna melaksanakan kegiatan pelatihan futsal terutama dalam meningkatkan kemampuan fungsional.

E. Pembatasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Berkaitan dengan masalah penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan total (*total training*).
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan fungsional pemain futsal putri.
3. Latihan total (*total training*) yang diberikan antara lain latihan fisik kecepatan, kekuatan, daya tahan tubuh, power, kelincahan, dan stamina.
4. Komponen fungsional yang diujikan adalah tes lari cepat 50 meter, *test push-up* (60 detik), *test sit-up* 60 detik, *test vertical jump*, *test shuttle run* 4 x 10 meter, dan *bleep test*.
5. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi FPOK UPI Strata Satu (S_1) yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga futsal, sebanyak 15 orang.

F. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang salah dan untuk memberikan penjelasan mengenai istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini. Maka,

penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Poerwadarminta (1984: 731) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang berkuasa atau yang berkekuatan. Dalam penelitian ini pengaruh yang dimaksud adalah daya yang ditimbulkan oleh latihan total (*total training*) terhadap peningkatan kemampuan fungsional pemain futsal putri ISOLA UPI Bandung.
2. Latihan menurut Giriwijoyo (2004: 78) adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).
3. *Total training* dalam situs <http://www.physicalexercise.htm> adalah salah satu jenis metode latihan yang dalam pelaksanaannya mencakup berbagai komponen latihan fisik untuk melatih secara berkesinambungan.
4. Kemampuan fungsional dalam situs <http://www.scribd.com/doc//Ilmu-Faal> berarti menerapkan ilmu faal olahraga dalam proses pelatihan. Dalam hal ini, melalui masa pelatihan yang fisiologis meningkatkan kemampuan fungsional atau derajat sehat dinamis dan prestasi olahraga secara aman dan efisien.
5. Futsal menurut Murhantanto dalam kamus pintar futsal (2005: 4) adalah permainan sepak bola dalam lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit.