

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk dapat menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani dan meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang.

Menurut Nurkadri (2014) Olahraga adalah satu dari sekian banyak aktivitas yang dilakukan oleh manusia, motivasi manusia untuk melakukannya juga bervariasi. Ada yang bertujuan untuk kesehatan, prestasi atau hanya untuk sekedar mengisi waktu luang (rekreasi).

Olahraga tidak hanya untuk menyehatkan jiwa dan raga tetapi juga untuk mengajarkan bagaimana harus bersikap sportif, pentingnya kerjasama dan saling memperdulikan antara satu dengan yang lainnya. Olahraga juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dimanapencapaian prestasi yang maksimal dapat dilakukan melalui beberapa upaya, diantaranya pembinaan di usia dini, melakukan pembinaan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari beberapa olahraga prestasi, olahraga yang sangat digemari diantaranya ialah futsal.

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia, baik di perkotaan ataupun di pedesaan terbukti dari banyaknya jasa penyewaan lapangan futsal dari yang bertaraf International dan Nasional.

Menurut Mulyono (2014:1) menyatakan bahwa futsal adalah suatu cabang olahraga yang cara bermainnya mirip dengan sepakbola, hanya saja futsal dimainkan dengan lapangan yang lebih kecil dari pada sepakbola. Futsal merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri dari 5 pemain dan salah satu pemainnya berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper.

Menurut Lhaksana (2011:42) menyatakan bahwa dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar. Serangan dan bertahan dimulai dari penjaga gawang.

Suharsono dan Sukintaka (1983) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dan direncanakan dan dilaksanakan secara menerus dengan dengan harapan dan tujuan tertentu. Sedangkan kecepatan reaksi merupakan kemampuan individu untuk merespon sebuah stimulus dengan cepat yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan (Muhajir, 2007).

Menurut Mulyono (2014:70) kiper merupakan pertahanan terakhir suatu tim sering menjadi penentu kemenangan, beberapa tim percaya bahwa jika kiper tampil maksimal dalam setiap pertandingan yang diikutinya maka tim tersebut akan sangat sulit dikalahkan. Kiper juga memiliki tanggung jawab yang besar dan sulit karena kiper harus menangkap bola dan menjatuhkan badan dengan teknik yang benar. Maka dari itu kiper futsal harus rajin berlatih agar bisa memiliki skill yang baik.

Futsal merupakan olahraga yang sedang diminati oleh banyak kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa memainkan olahraga ini. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim. Permainan ini dimainkan oleh 5 orang setiap timnya. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis bukan net atau papan.

Seperti yang dikemukakan oleh Lhaksana dan Pardosi (2008:58) bahwa futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu, kegesitan dan kelincahan mutlak dibutuhkan pemain. Setiap pemain wajib berlari, mengiring, mengoper, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Cabang olahraga futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet, yaitu teknik dasar *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading*, dan *goalkepeeing*. Untuk mendukung peningkatan teknik dasar tersebut dibutuhkan variasi latihan untuk meningkatkan kualitas latihan dan prestasi atletnya. Banyaknya variasi latihan berguna untuk mencegah situasi latihan yang monoton dan kejenuhan atlet.

Peneliti melakukan observasi ke beberapa klub futsal di Kota Medan. Klub futsal pertama yang diobservasi oleh peneliti adalah Futsal Bersama FS yang dilakukan pada hari Minggu, tanggal 15 Maret 2020. Bersama FS adalah suatu wadah untuk berlatih bagi pemain futsal di Kota Medan. Pada saat melakukan observasi, peneliti melakukan wawancara dengan Andi Kurniawan sebagai pelatih klub Bersam Fs mengenai latihan yang dilakukan di klub ini dan mendapatkan informasi bahwa latihan untuk penjaga gawang masih sedikit yang mengakibatkan kurangnya variasi untuk latihan. Dan juga peneliti melakukan tanya jawab setelah para atlet menjawab isi analisis kebutuhan (angket) mendapatkan kesimpulan membutuhkan tambahan untuk mempermudah dan menambah pengetahuan pelatih serta menambah variasi-variasi latihan reaksi penjaga gawang.

Observasi yang kedua dilakukan di klub Skp futsal Medan yang dilakukan pada hari Selasa, tanggal 7 April 2020. Skp Futsal Medan merupakan suatu wadah untuk berlatih bagi pemain futsal di Kota Medan. Skp Futsal Medan merupakan suatu klub yang berprestasi dalam olahraga futsal. Pada saat melakukan observasi, peneliti bertanya kepada atlet penjaga gawang dan membagikan analisis kebutuhan mendapatkan hasil bahwa atlet membutuhkan tambahan variasi latihan yang baru agar dapat lebih menguasai latihan sebagai penjaga gawang.

Pada hari Minggu tanggal 14 Juni 2020 observasi yang ketiga dilakukan di Amir Hamzah. Saat melakukan observasi peneliti menemukan bahwa pelatih memberikan bentuk latihan penjaga gawang namun dalam bentuk lempar tangkap passing shooting yang begitu saja sehingga latihan yang dilakukan kurang efektif. Dan juga pada saat melakukan observasi atlet tersebut masih kurang cepat dalam melakukan pergerakan yang bisa merugikan satu tim.

Padahal untuk seorang penjaga gawang yang sangat dibutuhkan adalah suatu gerak reflek yang dilakukan dengan cepat untuk mengantisipasi suatu serangan.

Dihari yang sama juga pelatih mengatakan membutuhkan variasi latihan untuk membuat latihan yang lebih baik serta berguna untuk para atlet.

Kegunaan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang, selain membuat latihan menjadi menarik juga untuk menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan atlet untuk menjaga gawang.

Jadi, masalah di tempat penelitian saya adalah latihan yang monoton sehingga para atlet merasa bosan dan juga latihan yang kurang efektif.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan dari analisis kebutuhan, maka variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal untuk mempermudah pelatih membuat program variasi latihan untuk penjaga gawang dan juga untuk menambah wawasan para pemainnya pada saat latihan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga futsal di perlukan bagi atlet futsal?
2. Bagaimana pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal bagi atlet futsal?
3. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal bagi atlet futsal ?

4. Bagaimana cara meningkatkan kualitas variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal ?

1.3.Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan agar tidak menimbulkan pembahasan masalah yang terlalu luas, maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal.

1.4.Perumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal?

1.5.Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal.

1.6.Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal.

1.7. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian di atas maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini, antara lain:

1. Untuk pelatih futsal, dapat menambah wawasan untuk variasi latihan yang lebih objektif dan bervariasi dalam proses pemberian program latihan guna meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang dan menambah variasi latihan agar tidak monoton.
2. Untuk pemain futsal, dapat menambah pengetahuan untuk menambah keterampilan kecepatan reaksi penjaga gawang agar dapat mencegah peluang dan terciptanya gol.
3. Untuk peneliti, dapat menjadi wadah dalam mengaplikasikan kemampuan dan pengetahuan yang diperoleh selama menjalani perkuliahan serta dapat menambah pengetahuan mengenai variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang pada olahraga futsal.
4. Untuk peneliti selanjutnya, dapat menjadi referensi dan masukan dalam melakukan penelitian sejenis.

