

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari berbagai gangguan penyakit. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Melalui olahraga diharapkan mampu menciptakan manusia Indonesia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Olahraga muncul karena adanya dorongan dari diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, ketangkasan, mengembangkan keterampilan dan kemampuan fungsional tubuh, salah satunya olahraga tersebut dalam eraglobalisasi yang sangat modern saat ini adalah olahraga permainan futsal.

Pada tahun 2002 Indonesia telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan Futsal Asia di Jakarta. Pada saat itulah lahir timnas futsal Indonesia yang pertama kali masih dihuni oleh pemain sepak bola dari Liga Indonesia. Akan tetapi 2 tahun terakhir futsal telah mengalami perkembangan yang luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia.

Futsal telah berkembang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan masuknya Iran (9), Jepang (10), dan Thailand (11) dalam jajaran 20 besar ranking Futsal dunia (menurut data planet futsal).

Di dunia badan Internasional Futsal yakni AMF (*Association Mundial de Futsal*) dan di Indonesia adalah POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) sebagai representatifnya di FIFA dan PSSI. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat relatif kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit hampir tidak ada kesalahan untuk membuat kesalahan. futsal merupakan permainan yang sangat digemari pada zaman modern saat ini, baik di kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga dikalangan orang tua. Permainan futsal banyak dimainkan dikalangan masyarakat karena lapangan yang digunakan sangat kecil.

Menurut Justinus lhaksana (2011 : 5) :

mengatakan. futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol sepakbola ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan. Futsal merupakan olahraga beregu. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan strategi khusus, begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain.

Menurut Justinus Lhaksana (2011 : 15) : Mengatakan “ karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan daya kelincahan dalam waktu yang relatif lama”. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Dalam bermain futsal yang baik dan bagus yang paling dominan adalah komponen kecepatan , karena pemain futsal harus mampu bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat dan singkat. Harsono (1988 : 216) mengemukakan bahwa ; “ Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan

yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Sajoto (1988:54) mengemukakan bahwa : “ Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Latihan merupakan proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap yang dilakukan secara teratur dan terprogram untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Ada berbagai bentuk dan metode latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kecepatan lari. Metode untuk meningkatkan kecepatan lari diantaranya adalah *Acceleration Sprint* dengan *In And Out*. Dalam pelaksanaan latihan lari harus diterapkan latihan yang baik dan tepat. Latihan *Acceleration Sprint* dengan *In And Out* merupakan bentuk latihan yang menekankan pada pengulangan gerak. *Acceleration Sprint* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dimulai dari pelan, semakin cepat, dan lari secepatnya yang pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. *In And Out* merupakan program latihan yang dilakukan dengan *Sprint* berkecepatan tinggi yang diikuti dengan cepat kemudian lambat lalu cepat sampai ke *finish*. Dari kedua latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Sehingga kemungkinan akan memiliki pengaruh yang berbeda pula dalam meningkat kemampuan lari. Disamping itu juga kecepatan lari seseorang tidak hanya dipengaruhi metode latihan dan program latihan yang diterapkan dalam pelatihan. Tetapi faktor intern atau kemampuan yang dimiliki sangat berpengaruh dalam melakukan gerakan yaitu salah satunya kemampuan kondisi fisik.

Untuk melatih kecepatan harus dilakukan melalui latihan yang terprogram secara sistematis. Selain itu agar program latihan dapat berjalan sesuai dengan harapan, maka perlu

dipilih metode latihan yang paling besar peningkatan lari. Pemilihan metode ini didasarkan pada pemakaian sistem energi paling dominan dalam lari. Untuk lari yang harus mengeluarkan tenaga dalam waktu kurang dari 30 detik, sistem energi yang di perlukan adalah ATP-PC.

Di samping itu, pemain futsal harus menguasai dan mempelajari teknik dasar bermain futsal, Justinus Lhaksana (2011:29) mengatakan bahwa' seorang pemain futsal harus mampu menguasai teknik-teknik dalam permainan futsal yakni : 1) mengumpan (*passing*), 2) menahan bola (*control*), 3) mengumpan lambung (*chipping*), 4) menggiring bola (*dribbling*) dan 5) menembak bola (*shooting*). Mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola.

Dengan kemampuan kecepatan memudahkan pemain tersebut dalam membawa bola (menggiring bola) dihadapan gawang lawan. Pemain yang mempunyai kecepatan yang bagus, bola yang digiring bagaikan lekat di kaki dan tentu mudah melewati halangan lawan dan tidak mudah dikelabui lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

MAN 1 Medan merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal dan masih aktif dalam melakukan latihan setiap pulang sekolah dimana sekolah tersebut terletak di Jalan Williem Iskandar. MAN 1 Medan juga tergolong sekolah yang cukup baik, terbukti mendapatkan Akreditasi A+ pada Tahun 2012 mengingat fasilitas yang

dimiliki sudah tergolong baik dibandingkan dengan sekolah lainnya. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana cukup baik sehingga tidak menyulitkan guru untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilatih oleh M. Safii Nasution S.Pd dan M. Yaseer Daulay S.Pd sekaligus guru penjas MAN 1 Medan.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilakukan pada sore hari setelah pulang sekolah, tepatnya pada pukul 15.00-17.00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu :Jumat, Sabtu dan Minggu pagi pukul 08.00 WIB yang bertempat dilapangan Futsal MAN 1 Medan di depan kelas atau dilapangan sekolah (Lapangan Futsal).

Siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah sebanyak 30 orang dan semuanya adalah siswa MAN 1 Medan yaitu kelas X, XI, XII. Kegiatan ekstrakurikuler futsal pada MAN 1 Medan telah terbentuk sejak Tahun 2010 dan sudah sering mengikuti pertandingan-pertandingan, seperti “Futsal Hydro coco, Kit Futsalismo” dan prestasi yang pernah diperoleh adalah Juara II pada saat turnamen “Futsal antar MAN se-Sumatera Utara” pada tahun 2013. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan untuk membina prestasi dalam bermain futsal dan juga sebagai modal utama dalam teknik dan fisik seorang pemain futsal kedepannya.

Berdasarkan informasi yang saya peroleh melalui observasi dan wawancara pada tanggal 08-10 Mei 2015 tepat dilapangan futsal MAN 1 Medan dengan pelatih M. Safii M. Yaseer Daulay S.Pd pada hari Jumat, Sabtu dan Minggu pagi pukul 08.00 wib, Dimana pertanyaan yang diberikan kepada pelatih yaitu : sejak kapan ekstrakurikuler futsal MAN 1 Medan ? “sejak tahun 2010”, Alat-alat apa saja yang ada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal berlangsung ? “jumlah lapangan sebanyak 1 lapangan, memiliki 5 jumlah bola futsal, 2 lusin kerucut/kun, memiliki dua gawang futsal serta 2 jaring gawang”, apakah sistem program

latihan yang diberikan sudah sesuai ? “Ekstrakurikuler futsal tersebut masih perlu mendapatkan pembinaan kondisi fisik, teknik dan perlu adanya program atau metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan”, kenapa harus meningkatkan kemampuan kecepatan ? karena pemain futsal MAN 1 Medan pada saat latihan dan saat bertanding para pemain futsal MAN 1 Medan masih memiliki kemampuan kecepatan yang kurang baik dan masih lambat dalam bergerak.

Guna meningkatkan kemampuan lari pada siswa secara optimal perlu latihan yang tepat karena latihan selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal. Kondisi semacam ini perlu di telusuri faktor penyebabnya dari semua aspek baik siswa, maupun latihan yang dilaksanakan. Berdasarkan dari hasil wawancara di atas peneliti berkeinginan untuk dapat mengungkapkannya secara ilmiah, dalam bentuk penelitian tentang latihan, maka peneliti memilih bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu *Acceleration Sprint* dengan *In And Out*.

Mencermati hal tersebut di atas dan membantu pihak sekolah menyelesaikan masalah ini, maka perlu kiranya diadakan suatu penelitian yang berkenaan dengan peningkatan prestasi siswa, khususnya olahraga futsal putra Ekstrakurikuler MAN 1 Medan dengan data siswa sebagai berikut:



Tabel 1. Data Test Awal Lari Sprint 30 Meter Siswa Ekstrakurikuler futsal MAN 1 Medan

No	Nama siswa	Kelas	Waktu lari 30 meter (detik)	Kategori
1.	M.Haris Iksan	X-1	5.00	K
2.	Iqram Fikri	XI-IPA 7	4.80	K
3.	Rachmat Alfarabi	XI-IPA 4	5.15	KS
4.	Alfan Yusuf	XI-IPS2	4.62	S
5.	Afdal Khadafi	XI-IPA 1	5.11	K
6.	Arianda Pane	XII-IPS3	5.16	KS
7.	M.Ilham Hrp	XII-IPA 2	4.95	K
8.	Fahri	XII-IPA 5	4.80	K
9.	Ibrahim Hrp	XI-IPS 2	4.42	S
10.	Farizi Hrp	XI IPS 1	4.98	K
11.	Fahrul Rizky	XI-IPA 7	5.31	KS
12.	Hadi	XI-IPA 8	4.66	S
13.	Bahri	XI-IPS 2	4.84	K
14.	Rahman D	XI IPS 1	5.11	K
15.	Ahmad Rizky	XI-IPS3	5.90	KS
16.	Wahyu Rizky	X-IPS2	5.65	KS
17.	Mahyal	XII-IPA 5	5.23	KS
18.	M. Rizky Hrp	XII-IPS2	5.59	KS
19.	M. Nurmuliadi	XII-IA	5.09	K
20.	M. Iksan Lbs	XII IPS 3	5.63	KS

Tabel 2. Norma Test dan Pengukuran Keterampilan Lari 30 Meter (Detik)

No	Putra	Kategori
1.	3.58 – 3, 91	Baik sekali
2.	3. 92 – 4.34	Baik
3.	4. 35 – 4.72	Sedang
4.	4.73 – 5.11	Kurang
5.	5.12 – 5.50	Kurang Sekali

Sumber : Prof. Dr.H. Harsuki, MA (2003:330)

**Tabel 3. Data Test Awal Hasil Kecepatan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal
MAN 1 Medan**

No	Nama siswa	Kelas	Waktu Menggiring Bola	Kategori
1.	M.Haris Iksan	X-1	21,50	S
2.	Iqram Fikri	XI-IPA 7	20,55	B
3.	Rachmat Alfarabi	XI-IPA 4	24,01	K
4.	Alfan Yusuf	XI-IPS2	22,20	S
5.	Afdal Khadafi	XI-IPA 1	22,17	S
6.	Arianda Pane	XII-IPS3	23,06	K
7.	M.Ilham Hrp	XII-IPA 2	20,15	B
8.	Fahri	XII-IPA 5	22,03	S
9.	Ibrahim Hrp	XI-IPS 2	20,11	B
10.	Farizi Hrp	XI IPS 1	21,45	S
11.	Fahrul Rizky	XI-IPA 7	20,46	B
12.	Hadi	XI-IPA 8	24,02	K
13.	Bahri	XI-IPS 2	22,55	S
14.	Rahman D	XI IPS 1	22,04	S
15.	Ahmad Rizky	XI-IPS3	22,30	S
16.	Wahyu Rizky	X-IPS2	22,14	S
17.	Mahyal	XII-IPA 5	23,10	K
18.	M. Rizky Hrp	XII-IPS2	23,42	K
19.	M. Nurmuliadi	XII-IA	22,45	S
20.	M. Iksan Lbs	XII IPS 3	23,00	S

Tabel 4. Norma Test dan Pengukuran Menggiring Bola Angka 8

No	Putra	Kategori
1.	18.99 – 19,00	Sangat Baik
2.	19. 01 – 21,00	Baik
3.	21. 35 – 23,00	Sedang
4.	23,01– 25, 00	Kurang
5.	25.01– 27, 00	Sangat Kurang

Sumber :Nurhasan (2001:161)

Dengan demikian , penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang ,
“**Perbedaan Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* dengan *In And Out* Terhadap Hasil Kecepatan Lari dan Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka permasalahan ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktorapa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil kecepatan? Bagaimanakah cara meningkatkan Faktor-Faktor tersebut? Apakah dengan latihan lari dapat meningkatkan hasil kecepatan lari ? Bila seandainya dapat, latihan lari yang bagaimanakah yang sesuai dalam meningkatkan kemampuan lari ?Apakah latihan *Acceleration Sprint* dapat meningkatkan hasil kecepatan lari ? Apakah latihan *In And Out* dapat meningkatkan hasil kecepatan lari ? Bila kedua latihan lari tersebut dapat meningkatkan hasil kecepatan , latihan lari yang manakah yang lebih besar pengaruhnya dalam meningkatkan hasil kecepatan?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran yang berbeda serta untuk mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran penelitian. Pembahasan masalah dalam penelitian ini yaitu manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Acceleration Sprint* dengan *In And Out* terhadap hasil kecepatan lari dan kecepatan menggiring bola pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Acceleration Sprint* terhadap hasil kecepatan lari pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *In And Out* terhadap hasil kecepatan lari pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016?
3. Latihan manakah yang lebih signifikan antara latihan *Acceleration Sprint* dengan latihan *In And Out* terhadap hasil kecepatan lari pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Acceleration Sprint* terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *In And Out* terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016?
6. Latihan manakah yang lebih signifikan antara latihan *Acceleration Sprint* dengan latihan *In And Out* terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016?

E. Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *Acceleration Sprint* terhadap hasil kecepatan lari pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016”.

2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *In And Out* terhadap hasil kecepatan lari pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016”.
3. Untuk mengetahui latihan yang signifikan antara latihan *Acceleration Sprint* dengan *In And Out* terhadap hasil kecepatan lari pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016”.
4. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *Acceleration Sprint* terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016”.
5. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *In And Out* terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016”.
6. Untuk mengetahui latihan yang signifikan antara latihan *Acceleration Sprint* dengan *In And Out* terhadap hasil kecepatan menggiring bolapada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016”.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki mamfaat antara lain :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi siswa MAN 1 Medan.
 - a. Dapat meningkatkan keseriusan siswa dalam mengikuti latihan serta meningkatkan hasil kecepatan lari dan menggiring bolamenjadi lebih bagus lagi.
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan fisik, serta mendukung pencapaian prestasi siswa di cabang futsal.

3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.
4. Sebagai tambahan untuk ilmu dan wawasan bagi penulis.
5. Sebagai bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan dan pelatihan lebih maksimal agar mencapai prestasi lebih baik.

