

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga futsal di Indonesia saat ini terus meningkat. Dikutip dari futsalwordranking.com (2024), Indonesia berada di posisi 42 ranking dunia. Di asia, Indonesia berada di posisi 7 pada skripsi ini mulai dibuat. Hal tersebut sejalan dengan prestasi timnas futsal Indonesia yang terus meningkat. Olahraga futsal menjadi olahraga yang baru di Indonesia di awal tahun 2000, pada tahun 2014 induk organisasi futsal di Indonesia yaitu AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) dan pada tahun 2015 berganti nama menjadi FFI (Federasi Futsal Indonesia).

Muhammad Amin Syahputra, Sanusi Hasibuan, dan Novita (2021) menyatakan bahwa futsal adalah salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini digemari oleh masyarakat dari berbagai lapisan, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan, serta menarik perhatian dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Namun, mayoritas pemain futsal berasal dari kelompok remaja dan dewasa. Popularitas olahraga ini terbukti dengan maraknya pembentukan klub futsal di berbagai daerah dan semakin banyaknya kompetisi futsal yang diadakan, baik di tingkat lokal, regional, nasional, maupun internasional. Futsal telah menjadi tren yang berkembang pesat berkat kemudahan akses informasi global, yang mempermudah masyarakat untuk mendapatkan berita terkini, jadwal pertandingan, serta informasi seputar turnamen futsal.

Sebagai salah satu cabang olahraga, futsal memiliki daya tarik tersendiri karena memadukan berbagai elemen penting, seperti stamina, kecepatan,

kelincahan, mental, dan strategi permainan. Para pemain tidak hanya dituntut untuk memiliki keterampilan dasar seperti menggiring bola, mengoper, atau mencetak gol, tetapi juga harus mampu mempertahankan koordinasi tim yang baik. Dalam permainan futsal, serangan dan pertahanan dilakukan dengan cepat dan akurat, sehingga sinergi antar pemain menjadi kunci keberhasilan. Kondisi fisik yang optimal juga memainkan peran penting dalam mendukung performa di lapangan. Mochamad Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan pondasi utama untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Selain sebagai landasan, kondisi fisik yang baik diperlukan untuk menjaga keberlanjutan performa atlet dalam jangka panjang. Menurut Bompa dalam Buzzichelli (2015: 7), kondisi fisik ini mencakup beberapa aspek utama, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Futsal adalah olahraga dengan intensitas gerakan yang berulang-ulang (intermittent intensity) dan membutuhkan kerja jantung yang optimal. Kemampuan jantung yang baik akan memastikan oksigen dapat didistribusikan secara efektif ke otot-otot aktif, mendukung produksi energi dengan cepat, sekaligus mempercepat pemulihan setelah aktivitas. Permainan ini berlangsung selama 2 x 20 menit dengan lima pemain dalam setiap tim, yang membuat setiap pemain harus terus bergerak. Mereka perlu membuka ruang, menciptakan peluang, menjaga lawan, serta tetap aktif sepanjang pertandingan. Seperti yang dijelaskan oleh Suharjan (2013: 52), pemain futsal yang memiliki daya tahan aerobik yang baik akan lebih mampu memenuhi tuntutan fisik yang tinggi selama pertandingan. Kapasitas aerobik yang memadai memungkinkan pemain untuk mempertahankan kinerja optimal sepanjang permainan.

Saat ini, futsal digemari oleh berbagai kalangan, baik laki-laki maupun perempuan, dari usia anak-anak hingga dewasa. Banyak institusi pendidikan, seperti sekolah dan universitas, yang memanfaatkan popularitas futsal dengan menyelenggarakan kompetisi antar pelajar atau mahasiswa. Bahkan, beberapa sekolah telah menyediakan program ekstrakurikuler futsal untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mereka. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan bermain futsal tetapi juga menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, dan semangat kompetitif pada peserta didik.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk mengembangkan bakat, minat, kemampuan, dan keterampilan siswa melalui berbagai program yang membangun kejiwaan diri anak untuk menjadi lebih baik. Terdapat beberapa bidang ekstrakurikuler di sekolah, seperti Olahraga, seni, pengetahuan akademik, dan sebagainya. Dalam hal ini sekolah maupun guru pendamping berharap ekstrakurikuler dapat menjadi wadah bagi siswa mengembangkan kemampuan dan dapat menjadikan siswa menuju prestasi yang lebih baik.

Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan non akademik yang terselenggara di sekolah maupun luar sekolah dalam bidang olahraga, futsal merupakan olahraga permainan yang di mainkan oleh tim, dan futsal termasuk dalam olahraga prestasi. Ekstrakurikuler futsal bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Dalam hal ini sekolah menjadi fasilitas siswa untuk mengembangkan basic terutama dalam bidang olahraga dan dengan ekstrakurikuler futsal akan melatih kemampuan siswa menuju prestasi untuk siswa maupun sekolah.

SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan akademik dan non akademik. Salah satu kegiatan non akademik (ekstrakurikuler) dalam bidang olahraga yaitu permainan futsal yang sampai sekarang masih aktif dan kegiatan tersebut di ikuti oleh siswa dari kelas X,XI,XII. Tim futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan sudah beberapa kali mengikuti kejuaraan dan juga berhasil meraih juara pada kejuaraan:

1. Juara 3 Porseni disekolah RK Lubuk Pakam 2020
2. Juara 1 Antar Pelajar U-16 Kec.Batang Kuis 2023
3. Juara 1 Futsal Competition Piala Bergilir Dr.Burhanuddin 2023
4. Peringkat 4 pada Futsal Milenial 2024

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diadakan oleh pihak sekolah bertujuan selain untuk menunjang proses belajar mengajar khususnya pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan jasmani atau fisik siswa. Pihak sekolah memberi dukungan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler seperti menyediakan fasilitas (lapangan, cone, bola, baju tim), pelatih yang berpengalaman bahkan berprestasi, serta memberikan dukungan moral dari pihak sekolah untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

Peneliti melakukan observasi di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan pada saat PLP 2, dengan melihat langsung proses latihan dan wawancara dengan guru/pelatih, pada wawancara tersebut guru yang mengampu ekstrakurikuler futsal mengatakan bahwa terdapat beberapa hal yang menghambat proses latihan maupun prestasi siswa, salah satunya yaitu beberapa siswa yang memiliki daya tahan kurang baik.Seperti mudah lelah saat melakukan latihan, sehingga

mempengaruhi proses latihan futsal pada ekstrakurikuler sekolah dan kemungkinan juga akan mempengaruhi prestasi dalam bidang olahraga futsal.

Hasil observasi peneliti yaitu kurang dalam latihan fisik salah satunya latihan daya tahan dimana hanya fokus pada aspek teknik, taktik, dan strategi saja. Kemudian pada saat latihan masih kurang efektifnya jenis latihan daya tahan yang dilakukan, dimana hanya melakukan lari jogging biasa saja untuk meningkatkan daya tahan sehingga siswa ekstrakurikuler tersebut merasa kurang bersemangat untuk melaksanakan latihan fisik, maka dari itu perlu meningkatkan daya tahan dengan latihan yang berbeda. Untuk itulah metode atau strategi yang digunakan guru tidak hanya sekedar metode ceramah, tetapi menggunakan metode yang bervariasi atau strategi pembelajaran aktif dan inovatif (Iman Tauhid, Rifqi Aufan & Samsuddin Siregar, 2020). Dampak dari latihan daya tahan yang kurang efektif tersebut berpengaruh pada prestasi futsal di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Dapat dicontohkan bahwa SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan memperoleh beberapa kejuaraan futsal tetapi belakangan ini tim tersebut mengalami penurunan yaitu terakhir pada ajang Futsal Milenial 2024 kalah pada semi final melawan SMA N 1 Berastagi dan kalah pada perebutan juara 3 melawan SMA YPK MEDAN. Faktor yang menyebabkan penurunan prestasi terhadap cabang olahraga tersebut terutama terhadap aspek biomotoriknya seperti daya tahan. Kurangnya perhatian terhadap pembinaan yang berfokus pada peningkatan kondisi fisik menjadi salah satu penyebab utama rendahnya daya tahan pemain futsal. Selain itu, metode latihan fisik yang diterapkan sering kali belum efektif dan tidak sesuai dengan tujuan utama, yaitu melatih daya tahan tubuh pemain. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan penerapan program latihan yang dirancang

secara khusus, salah satunya melalui metode latihan *fartlek*. Metode ini merupakan latihan lari yang menitikberatkan pada variasi tempo, di mana pemain menjalankan latihan dengan perubahan kecepatan secara bertahap.

Latihan *fartlek* memiliki prinsip dasar berupa variasi kecepatan selama berlari. Hal ini memungkinkan atlet untuk menyesuaikan tempo lari sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan kondisi tubuh mereka. Misalnya, latihan dapat dimulai dengan berlari dalam tempo lambat untuk pemanasan, kemudian secara bertahap meningkat ke tempo yang lebih cepat dalam jarak pendek dengan intensitas tinggi. Latihan ini tidak hanya melatih daya tahan aerobik tetapi juga meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan intensitas aktivitas fisik. Sukadiyanto dalam Kurnia, Maya (hal. 3) menjelaskan bahwa metode *fartlek* memberikan fleksibilitas kepada atlet untuk mengatur pola latihan sesuai dengan kapasitas fisik mereka, sehingga lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan.

Metode *fartlek* tidak hanya memberikan manfaat dalam pengembangan kondisi fisik tetapi juga melatih konsistensi dan disiplin pemain. Dengan penerapan yang tepat, latihan ini dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung peningkatan performa pemain futsal, terutama dalam menghadapi tuntutan permainan yang membutuhkan stamina tinggi dan kemampuan beradaptasi dengan cepat terhadap dinamika di lapangan. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memasukkan metode *fartlek* dalam program latihan secara berkala, dengan menyesuaikan intensitas dan variasinya berdasarkan kebutuhan individu pemain.

Mengingat pentingnya daya tahan peneliti akan melakukan penelitian mengenai daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei

Tuan melalui latihan *fartlek*. Dalam hal ini peneliti mengambil judul "Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan".

1.2. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan yang memiliki daya tahan rendah.
2. Latihan daya tahan yang kurang efektif.
3. Belum diketahuinya pengaruh Latihan *fartlek* terhadap daya tahan peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan”.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan”.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang bersangkutan, sebagai berikut:

1. Untuk Peneliti, penelitian ini menjadi salah satu langkah pemenuhan syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Untuk Siswa, hasil penelitian ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengetahui tingkat kemampuan fisiknya sekaligus mendorong minat mereka dalam melakukan latihan daya tahan.
3. Untuk Sekolah, temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai panduan dalam meningkatkan kualitas siswa dalam bidang olahraga serta mendukung prestasi olahraga sekolah, sehingga turut berkontribusi pada peningkatan kualitas sekolah secara menyeluruh.
4. Untuk Pembaca, penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan yang bermanfaat serta menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang olahraga.
5. Untuk Guru dan Peneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan dalam melaksanakan penelitian serupa di masa yang akan datang.
6. Bagi pelatih, dapat membantu memberikan latihan daya tahan yang efektif bagi siswa dan mengetahui kelebihan dari latihan daya tahan.
7. Bagi institusi, dapat menambah pengetahuan tentang latihan *fartlek* untuk daya tahan, dan membantu memberi program latihan daya tahan.