

BAB 1

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 sepakbola 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*) sedangkan di Indonesia, yakni POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia).

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 tahan 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*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*fleksibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*). 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

SMA/SMK YAPIM Sei Rotan merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal dan masih aktif dalam melakukan latihan setiap pulang sekolah dimana sekolah tersebut terletak di Jalan Besar Tembung – Batang Kuis Kec Deli Serdang. SMA/SMK YAPIM Sei Rotan juga tergolong sekolah yang cukup baik, 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 Ramli Minian Manurung S.Pd sekaligus guru penjas di SMA/SMK YAPIM Sei Rotan. kegiatan ekstrakurikuler futsal dilakukan pada sore hari setelah pulang sekolah, tepatnya pada pukul 16.00 – 18.00 wib. Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu : Senin, Rabu dan Jumat yang bertempat di lapangan futsal SMA/SMK YAPIM Sei Rotan di depan kelas atau dilapangan sekolah (lapangan futsal).

Siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah sebanyak 25 orang dan semuanya adalah siswa SMA/SMK YAPIM Sei Rotan yaitu kelas X dan kelas XI. Kegiatan ekstrakurikuler futsal pada SMA/SMK YAPIM Sei Rotan telah terbentuk sejak Tahun 2011 dan sudah sering mengikuti pertandingan-pertandingan, seperti “Pocari Sweet Cup 2012, 2013, 2014 , Liga Anak Bangsa Cup , Gebyar Ilmu Keolahragaan Unimed Cup, Stigma Cup ” dan prestasi yang pernah diperoleh adalah Juara III pada saat turnamen “ Gebyar Ilmu Keolahragaan Unimed Cup 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 dari hasil observasi selama mengajar mata pelajaran Penjasorkes dan wawancara pada tanggal 18 dan 26 November 2015 tepat di lapangan futsal SMA/SMK YAPIM Sei Rotan dengan pelatih Ramli Minian Manurung S.Pd pada pukul 16.00 wib, Dimana pertanyaan yang diberikan kepada pelatih yaitu : sejak kapan ekstrakurikuler futsal SMA/SMK YAPIM Sei Rotan dilaksanakan ? “sejak Tahun 2011”, Alat-alat apa saja yang ada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal berlangsung? “jumlah lapangan sebanyak 1 lapangan, memiliki 4 jumlah bola futsal, 2 lusin kerucut/cone, 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 SMA/SMK YAPIM Sei Rotan pada saat

latihan dan saat bertanding para pemain masih memiliki kemampuan kecepatan yang kurang baik dan masih lambat dalam bergerak. Misalnya, pada saat menyerang dan mencari posisi atau tempat yang kosong untuk meminta bola dan juga pada saat serangan balik masih lambat untuk kembali keposisi bertahan serta kecepatan bergerak selama permainan berlangsung dan kondisi fisik yang masih kurang baik. Karena selama ini pelatih sekaligus guru penjas hanya sering memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang umum dan kurang memberikan bentuk latihan yang khusus meningkatkan kecepatan lari. Padahal terlihat dari kondisi siswa dan sekolah sangat memungkinkan dan mendukung untuk peningkatan prestasi, khususnya untuk cabang olahraga futsal, sebab kegiatan ekstrakurikuler pada SMA/SMK YAPIM Sei Rotan yang paling diminati siswa putra adalah cabang olahraga Futsal.

Hal tersebut dari penjelasan hasil observasi dan terlihat dari lampiran 1. hasil tes kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA/SMK YAPIM Sei Rotan dikategorikan masih kurang baik. Dimana catatan waktu hasil kecepatan lari belum maksimal.

Mencermati hal tersebut, untuk membantu pihak sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA/SMK YAPIM Sei Rotan menyelesaikan masalah ini, maka penulis ini akan memberikan metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan kecepatan lari diantaranya latihan *Acseleation Sprint* dengan *Speed Play*.

Metode latihan *acseleation sprint* secara teratur meningkatkan kecepatan berlari dari sikap *rolling start* ke *jogging*, tingkatkan lagi ke *stridding* kemudian

kefase maksimal. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan dan mempertahankan kecepatan teknik *sprint* (gerak teknik berlari cepat), ketika kecepatan berlari meningkat. Sedangkan pelaksanaan latihan *speed play* dimulai dengan lari lambat-lambat yang kemudian di variasikan dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan konstan yang cukup tinggi, kemudian diselingi dengan jogging dan sprint lagi, dan sebagainya. Dari bentuk metode latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan menjadi lebih baik.

Dengan demikian , penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang , “ **Pengaruh Latihan *Acseleation Sprint* dengan *Speed Play* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Atlet Futsal Ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016**”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah menuangkan ke dalam tulisan yang akan dihadapi pada suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka diperoleh gambaran tentang permasalahan yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kecepatan lari pada atlet futsal? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari pada atlet futsal? Bila seandainya dapat, latihan manakah yang sesuai dalam meningkatkan kecepatan lari pada atlet futsal? Apakah latihan *acseleation sprint* dapat meningkatkan hasil kecepatan lari pada

atlet futsal? Apakah latihan *speed play* dapat meningkatkan hasil kecepatan lari pada atlet futsal? Bila kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan lari, latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kecepatan lari pada atlet futsal?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah yaitu perbedaan pengaruh latihan *acseleation sprint* dengan latihan *speed play* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *acseleation sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *speed play* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016?

3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *acseleation sprint* dengan *speed play* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *acseleation sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *speed play* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016.
3. Mendapatkan informasi tentang latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *acseleation sprint* dengan *speed play* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan
2. Bagi siswa SMA/SMK YAPIM Sei Rotan.

- a. Dapat meningkatkan keseriusan siswa dalam mengikuti latihan serta meningkatkan hasil kecepatan lari menjadi lebih baik lagi.
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan fisik, serta mendukung pencapaian prestasi atlet futsal SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016
- 3 Sebagai tambahan pengetahuan untuk ilmu dan wawasan bagi penulis.
 - 4 Sebagai bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan dan pelatihan lebih maksimal agar mencapai prestasi yang lebih baik
 - 5 Sebagai bahan masukan bagi peneliti dan para pelatih, latihan *acseleation sprint* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pada cabang olahraga futsal
 - 6 Sebagai bahan masukan bagi peneliti dan para pelatih, latihan *speed play* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pada cabang olahraga futsal.