

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Hidayat, 2019) Olahraga digambarkan sebagai kumpulan gerak yang diatur dan bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual manusia. Dengan mempertimbangkan keuntungan olahraga, adalah logis bahwa olahraga harus ditanamkan secara langsung di sekolah sejak usia dini, jika ditinjau aspek dalam olahraga termasuk kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan antropometri. Dengan mempertimbangkan banyaknya keuntungan yang ditawarkan oleh kegiatan olahraga dan semangat luar biasa yang ditunjukkan oleh para atlet untuk mewujudkan prestasi nasional. Pada akhirnya, pemerintah menciptakan dasar hukum untuk aktivitas olahraga di negara ini. Dengan kata lain, Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional membagi olahraga menjadi beberapa bagian, seperti yang dinyatakan dalam Pasal 17 Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2022, "Jangkauan dalam olahraga meliputi: 1. olahraga Pendidikan; 2. olahraga rekreasi; dan 3. olahraga prestasi." (Imam et al., 2022)

Menurut (Apriansyah & Mukarromah, 2017) Olahraga yang menghasilkan prestasi adalah jenis kompetisi yang diorganisir secara profesional dengan tujuan untuk mencapai suatu tingkat prestasi tertentu. Tujuan olahraga prestasi adalah untuk mencapai prestasi dalam bidang yang dipertandingkan di tingkat lokal, provinsi, nasional, dan bahkan internasional. Futsal adalah salah satu jenis olahraga profesional yang telah berkembang pesat dewasa ini.

Futsal berasal dari kata-kata Portugis "*Futebol de salao*", Prancis "*Futbol Salon*", dan Spanyol "*Futbol Sala*", yang secara harfiah ialah "sepak bola didalam ruangan" (Yuniarto et al., 2018). Salah satu olahraga populer di masyarakat adalah futsal, serta tidak semata-mata dimainkan oleh laki-laki, tetapi banyak juga

dimainkan oleh perempuan. Futsal sangat disukai oleh orang-orang dari semua usia. Saat ini, seluruh masyarakat, terutama anak-anak, sangat mencintai olahraga futsal. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bermain futsal tidak hanya membutuhkan peralatan yang sederhana tetapi juga merupakan aktivitas yang menghibur bagi pemain (Yusuf Habibi et al., 2021). Futsal tidak mahal dan mudah dimainkan karena futsal di Indonesia berkembang dengan sangat pesat. Saat ini banyak klub futsal di Jakarta ataupun di daerah lain di seluruh Indonesia. Salah satunya adalah klub Semen Baturaja FC.

Olahraga futsal merupakan permainan olahraga seperti sepakbola yang biasa dimainkan orang dewasa di tempat tertutup. Pemain harus bersama-sama untuk memasukkan bola ke gawang kiper karena ukurannya yang lebih kecil. Ini sangat berbeda dengan ukuran gawang sepak bola (Mashud et al., 2019). Futsal adalah jenis olahraga di mana semua pemain harus bekerja sama dalam tim dan sangat menantang secara fisik maupun mental. Keseluruhan pemain juga pasti harus memiliki teknik dasar yang kuat karena sangat penting tentang semua aspek permainan tim jika seorang pemain memiliki metode dasar yang efektif.

Futsal ialah jenis kompetisi yang dipertandingkan antara 2 tim, masing-masing tim mempunyai lima atlet, dan mereka bermain satu sama lain selama dua babak. Futsal memungkinkan seluruh pemain untuk melakukan penyerangan dan tetap bertahan pada saat didalam pertandingan, tetapi permainan sepak bola memiliki posisi dan tanggung jawab untuk menyerang dan bertahan. Karena ukuran area lapangan futsal yang tidak sebesar sepakbola serta kecepatan jalan bola berpindah dari satu kaki ke satu kaki lainnya dengan cepat, setiap pemain dalam olahraga futsal memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mencetak gol. Akibatnya, penting bagi pemain futsal tentang berkonsentrasi pada latihan bertahan karena, dalam situasi mana pun, gol dapat terjadi hanya jika ada peluang, tetapi kembali ke situasi normal

Faktor-faktor seperti manajemen, sarana dan prasarana, faktor fisik, teknik, taktik, dan lain-lain menentukan keberhasilan setiap tim dalam pertandingan. Keseluruhan elemen ini sangat penting untuk mencapai prestasi. Ada empat jenis sistem bertahan dalam futsal, yaitu *man to man* (individu), *zone defense* (daerah),

mix (gabungan), dan *alternative* (kekurangan jumlah). Salah satu paling penting, bagian dari kemampuan sistem untuk bertahan adalah menyerang, bertahan, dan transisi.

Futsal adalah permainan tim di mana semua pemain bekerja sama, sangat penting untuk berkolaborasi. Akibatnya, untuk menang pemain yang bermain futsal harus memiliki kemampuan teknik yang kuat dan kemampuan kerja tim yang baik. Teknik futsal harus membantu pemain meningkatkan kemampuan individu mereka, sedangkan Kerjasama dan berkolaborasi untuk menyatu padukan tim agar dapat bermain dengan baik dalam bertahan dan menyerang (Ginting et al., 2019).

Dalam futsal, latihan bertahan sangat penting. Jika tim kehilangan bola, mereka harus siap untuk mengembalikan pertahanan mereka karena permainan futsal sangat kompetitif. Dalam futsal, bertahan berarti menghentikan lawan mengejar bola dan menghindari peluang untuk mencetak gol.

Dari hasil observasi Peneliti melihat adanya kekurangan yang perlu diperbaiki dari pemain klub Semen Baturaja Fc yaitu kemampuan bertahan. Pemain kurang terlatih dalam pengorganisasian pertahanan dan kebanyakan dari pemain belum paham dengan prinsip pertahanan. Pengamatan pada saat pertandingan, klub Semen Baturaja Fc, sering kebobolan gawangnya karena kesalahan organisasi antar pemain, sehingga pemain mudah untuk dilewati oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan kurangnya penerapan prinsip latihan bertahan yang efektif dan efisien yang diberikan kepada pemain. Seperti diketahui bahwa dalam permainan futsal menuntut semua pemain di lapangan untuk memungkinkan bertahan juga menyerang. Karena, selain latihan menyerang hendaknya serta diberikan metode bertahan yang efektif dan efisien. Permasalahan tersebut yang membuat peneliti merasa tergerak untuk membantu menyelesaikan permasalahan dengan membuat sebuah metode latihan di antara area zona defense dan man-to-man-marking untuk meningkatkan nilai pertahanan sebuah *team* dalam persiapan pertandingan yang akan datang, dipilihnya *zona defense* dan *man-to-man-marking* karena dua teknik tersebut menurut peneliti adalah yang terbaik untuk diterapkan di pemain saat bertahan serta peneliti mungkin akan meneliti atlet futsal putra tim semen baturaja

fc. Kedua jenis dibandingkan dengan mana yang lebih efektif antara metode latihan *zona defense* dengan *man-to-man-marking*.

Berdasarkan kendala yang ada, maka peneliti berpendapat bahwa strategi bertahan merupakan salah satu dari komponen penting yang harus ada setiap *team* dan atlet futsal, selain menyerang dan perpindahan. Karena salah satu metode dalam memenangkan ataupun mendapatkan point pada olahraga futsal ialah dengan memiliki sistem bertahan yang baik. Dan oleh karena itu peneliti memilih untuk melakukan penelitian dengan tema bertahan yang berjudul **“Efektivitas Latihan Zona Defense Dan Man To Man Marking Terhadap Kemampuan Bertahan Atlet Futsal Putra Tim Semen Baturaja FC”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *zona defense* terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen Baturaja FC?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *man to man marking* terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen Baturaja FC?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *zona defense dan man-nto-man-marking* terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen Baturaja FC?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *zona defense* terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen Baturaja FC.

2. Pengaruh latihan *man to man marking* terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen Baturaja FC.
3. Perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *zona defense* dan *man-to-man-marking* terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen Baturaja FC.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis :

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan zona defense dan man to man marking terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen Baturaja FC, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan bertahan..

2. Manfaat Praktis :

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan bertahan atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan bertahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya
- c. Bagi Institusi, Penelitian ini dapat sebagai bahan pertimbangan bahwa taktik khususnya taktik bertahan itu sangat penting untuk diterapkan pada guna mencapai prestasi yang maksimal.
- d. Bagi Masyarakat Umum, Penelitian ini dapat bermanfaat menambah informasi masyarakat dalam bidang permainan futsal.