

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap orang harus berolahraga secara teratur dan konsisten, serta menyesuaikan dengan keadaan mental dan fisik setiap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi fisik, mental, spiritual dan sosial budaya. Hal tersebut sejalan dengan isi dari Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, (2022) pasal 1 ayat 1 sampai dengan 3 di jelaskan kegiatan olahraga merupakan semua aktivitas yang secara sistematis dan terintegrasi yang melibatkan raga, pikiran dan jiwa untuk mendorong dan mengembangkan kualitas fisik, mental dan spiritual dan sosial budaya. Setiap elemen olahraga yang membutuhkan pendidikan, pembinaan, pengembangan dan sebuah evaluasi. Keolahragaan Nasional di dasarkan pada isi Pacasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang didasarkan pada prinsip-prinsip keolahragaan, tradisi budaya indonesia dan tuntutan pengembangan.

Gerakan fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kekuatan dan kesejahteraan fisik disebut dengan olahraga (Ameldi & Ahsyar, 2018). Secara teratur, olahraga dapat meningkatkan stamina dan membantu kita dalam menjaga pola makan yang seimbang. Definisi dari olahraga merupakan sebagai aktivitas fisik dan mental yang meningkatkan dan mempertahankan kesehatan. (Kuntjoro, 2020). Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional atau untuk mencapai tujuan tertentu dengan cara gerakan yang dilakukan secara teratur dan terencana oleh individu. Olahraga dapat diklasifikasikan menurut tujuannya, seperti

olahraga untuk prestasi, rekreasi, kesehatan, dan pendidikan. (Prativi, 2013) . Salah satu contoh olahraga tersebut adalah olahraga futsal.

Futsal sekarang sudah populer dan digemari di seluruh penduduk Indonesia, baik dari kalangan usia muda hingga kalangan usia dewasa. Mulyono, (2017) terlihat dalam sekilas futsal hampir mirip dengan olahraga sepak bola, bahkan futsal dapat dibilang sebagai ”adik” dari permainan olahraga sepakbola itu sendiri. Permainan futsal sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan di mana pun. Futsal pada masa sekarang sudah dianggap sebagai gaya hidup, terutama pada kota-kota besar menurut. Permainan ini membutuhkan area yang tidak terlalu besar untuk dimainkan baik di dalam maupun di luar. (Mashud et al., 2019). Permainan olahraga futsal ini sangat terlihat perkembangannya yang sangat pesat, terbukti dengan banyaknya turnamen-turnamen yang diselenggarakan di tingkat-tingkat tertentu. Misalnya mulai dari turnamen yang di selenggarakan dari tingkat kota, provinsi nasional bahkan olahraga futsal ini sudah diselenggarakan sampai tingkat internasional. Oleh karena itu begitu banyak keuntungan yang bisa didapatkan dalam permainan olahraga futsal ini.

Syakur et al., (2017) suatu pertandingan futsal berlangsung antara 2 tim yang mana setiap tim beranggotakan 5 pemain . Tujuan utama dari permainan futsal yaitu mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Prinsip dalam permainan olahraga futsal ini yaitu pemain harus dan selalu mengusai bola dengan baik dengan cara mengopernya dengan tepat antar pemain, menggiring bola untuk melewati lawan, melakukan shooting ke area gawang lawan dengan akurat (Buya et al., 2021). Permainan olahraga futsal ini juga tidak selalu berbicara tentang cara menyerang, tetapi juga berbicara tentang mempertahankan daerah sendiri terhadap

serangan lawan dengan cara berusaha merebut bola apabila bola dikuasai oleh lawan.

Sejarah permainan olahraga futsal dipopulerkan pertama kali tahun 1930 di negara Uruguay di kota Montavideo oleh Juan Carlos Ceriani (Amiq, 2014). Kata "Futsal" berasal dari kata Spanyol yaitu "futbol" berarti sepak bola "sala", berarti berada diruangan. Futsal di definisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di lapangan dengan ukuran gawang yang sedikit kecil. Biasanya permainan ini dilakukan di ruangan besar, dengan tim lima orang.. Narlan et al., (2017) ada 2 babak dalam permainan futsal, yang mana pada dua babak ini satu babaknya mempunyai durasi selama 20 menit. Dalam hal pergantian pemain tidak dibatasi dalam permainan futsal ini. Jumlah dari pemain pengganti atau disebut juga pemain cadangan dalam suatu pertandingan futsal resmi yaitu berjumlah maksimal 7 orang (Aprilianto & Fahrizqi, 2020)

Untuk menjadi atlet futsal yang berbakat, seorang atlet wajib menguasai beberapa teknik dasar (Pramono & Mahfud, 2022). Rinaldi & Rohaedi, (2020) teknik-teknik dalam permainan olahraga futsal yang wajib dikuasai oleh seorang pemain yaitu mengumpan bola, menggiring bola, menendang bola dan menyundul bola. Teknik-teknik yang sudah disebutkan di atas dalam permainan olahraga futsal ini dapat dipelajari dan dikuasai dengan baik apabila didukung dan ditunjang dengan kesegaran jasmani yang baik. Jika pemain futsal memiliki kesegaran jasmani yang baik, mereka akan lebih mudah menerapkan teknik bermain futsal yang baik dan menerapkan taktik dengan maksimal. Dalam permainan futsal, tingkat kesegaran jasmani sangat penting untuk kualitas permainan pemain. Ini

karena permainan ini membutuhkan banyak tenaga, yang mencakup daya ledak, ketahanan, kelincahan dan kecepatan.

Kesegaran jasmani sangat penting untuk mencapai prestasi olahraga yang didefinisikan sebagai kondisi jasmani atau kemampuan yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu dengan cepat (Widiastuti, 2015). Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tekanan fisik (pekerjaan) tanpa lelah (Sepriadi et al., 2017). Bagi seorang pemain syarat untuk berprestasi dalam dunia olahraga dengan cara mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik seorang pemain sehingga menghasilkan prestasi olahraga yang terbaik, oleh karena itu dalam meningkatkan kebugaran jasmani atau kondisi fisik pemain diperlukan latihan-latihan fisik. Seorang atlet dalam mengikuti serangkaian latihan dengan baik dan benar harus memiliki kondisi yang baik dalam jasmani dan rohaninya. (Harsono, 2015). Dalam permainan futsal, keadaan fisik yang baik sangat diperlukan dan harus diperhatikan karena apabila seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka saat bermain dilapangan menjadi kurang berkualitas. Oleh sebab itulah, memperhatikan kondisi fisik seorang atlet menjadi nomor satu dalam bermain olahraga, terutama dalam pertandingan atau kompetisi.

Harsono, (2015) Atlet harus mempertahankan beberapa aspek fisik, seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina, kekuatan otot, kelincahan, daya tahan kekuatan, daya tahan kardiovaskular, dan kekuatan otot. Pada komponen-komponen fisik yang telah disebutkan di atas merupakan 9 latihan fisik utama yang harus dipelajari dan dikembangkan oleh atlet, terutama atlet dari cabang olahraga tertentu. Circuit training salah satu jenis latihan fisik yang disebut latihan sirkuit, dengan tujuan dapat meningkatkan kondisi fisik. Pada tahun 1953, R.E. Morgan

dan G.T. Anderson membuat latihan sirkuit (circuit training) di University of Leeds, Inggris. Latihan sirkuit, juga disebut circuit training, yaitu jenis latihan yang ditujukan untuk dapat meningkatkan kekuatan tubuh dalam waktu bersamaan. Latihan ini dilakukan dengan cara menggabungkan latihan daya tahan sebuah anaerobic atau aerobic, kekuatan, kecepatan serta kelincahan (Hakim et al., 2020). Kata "Sirkuit" mempunyai arti dari sebuah kelompok yang ada di area pos tersebut harus melakukannya dengan baik dan cepat. Setiap atlet harus dapat menyelesaikan satu pos terlebih dahulu sebelum mereka melangkah ke pos berikutnya.

Praktik latihan dari sirkuit ini, dapat diulang untuk jumlah waktu tertentu, tergantung pada jumlah latihan yang dimasukkan, yaitu lebih banyak latihan sirkuit dengan lebih sedikit pengulangan. Tujuan utama dari latihan sirkuit ini yaitu agar dapat meningkatkan kesegaran fisik baik dalam kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Latihan sirkuit adalah model atau teknik untuk program latihan di mana seorang atlet melakukan jenis latihan tertentu dengan beberapa pos atau stasiun yang telah diatur sebelumnya. (Suharjana, 2013). Selain itu, latihan sirkuit adalah latihan yang dilakukan dengan menggabungkan berbagai item latihan untuk membuat latihan tersebut lebih efisien dan tidak membosankan. Latihan sirkuit pada dasarnya adalah jenis latihan yang menggabungkan berbagai jenis latihan untuk secara efektif meningkatkan kondisi fisik seseorang. (Putri et al., 2020).

Tabel 1.1 Model Pengembangan Latihan Fisik Pada Permainan Futsal

Model Latihan Fisik Yang Sudah Ada	Model Latihan Fisik Yang Akan Dikembangkan
1. Latihan fisik menggunakan latihan fisik 1 komponen fisik.	1. Latihan fisik dalam bentuk latihan sirkuit yang terdiri dari 5 komponen fisik
2. Latihan sirkuit yang sudah pernah dilakukan terdiri dari 4 pos latihan yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, daya tahan, power otot tungkai	2. Latihan sirkuit terdapat 6 pos yang terdiri dari pos kecepatan, power otot tungkai, kekuatan otot perut, kelincahan, kekuatan otot tungkai dan <i>endurance</i>
3. Media latihan yang menggunakan media modern	3. Media latihan yang menggunakan media yang mudah ditemukan & sederhana
4. Latihan fisik tidak pernah menggunakan bantuan alat bantu beban (menggunakan beban badan sendiri )	4. Latihan fisik akan menggunakan alat bantu beban yang terdiri dari tas yang berisi botol air

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis di Sekolah Menengah Atas di kota Palembang pada hari jumat tanggal 3 Mei sampai hari selasa tanggal 7 Mei yang meliputi SMA N 4, SMA N 8, dan SMA N 9. Pelatih futsal dari sekolah tersebut yang terdiri dari DA, WU, dan HU. Dari 3 sekolah tersebut 2 diantaranya belum pernah memakai latihan *circuit training* dan 1 sudah pernah memakai *circuit training*. Sekolah yang pernah melakukan latihan *circuit training* memiliki 3 sampai 4 pos latihan yaitu di SMA N 8. Sedangkan SMA N 4 dan SMA 9 belum pernah memakai *circuit training*. Sekolah yang pernah melakukan latihan *circuit*

*training* pun jarang mengaplikasikannya ke dalam latihan fisik mereka. Dalam waktu 1 bulan pun sekolah tersebut bahkan terbilang belum pasti melakukan latihan fisik berbasis *circuit training*.

Latihan fisik yang sering dilakukan dari ke tiga sekolah tersebut terdiri dari latihan yang hanya berfokus pada 1 hari 1 komponen fisik. Misalnya hari selasa sekolah tersebut melakukan latihan fisik berfokus pada komponen kecepatan dan pada hari jumat mereka berfokus pada komponen fisik daya tahan. Oleh karena itu penulis ingin membuat model latihan fisik berbasis *circuit training*. Latihan *circuit training* dipilih karena latihan tersebut membuat siswa tidak bosan untuk melakukan latihan fisik. Hal tersebut sejalan dengan Lalu Sapta Wijaya Kusuma, (2017) *Circuit training* adalah jenis latihan yang menggabungkan berbagai item latihan untuk membuat latihan lebih efisien dan tidak membosankan. Latihan fisik sangat penting untuk dilakukan karena latihan ini merupakan salah satu faktor mendapatkan kemenangan dari 4 faktor yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Pengembangan Model Latihan Fisik Pada Permainan Futsal Berbasis *Circuit training* di Sekolah Menengah Atas Kota Palembang.

## **B. Rumusan Masalah**

Fokus utama permasalahan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana model latihan fisik pada permainan futsal berbasis *circuit training* di Sekolah Menengah Atas kota Palembang ?”.

### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu “untuk menghasilkan model latihan fisik pada permainan futsal berbasis *circuit training* di Sekolah Menengah Atas kota Palembang”.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat membantu serta memperluas pengetahuan tentang pembuatan model latihan fisik untuk permainan futsal.

#### 2. Secara Praktis

##### a. Bagi Guru

Bagi guru penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

##### b. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dalam pembelajaran olahraga dan pendidikan jasmani kesehatan, dengan penekanan khusus pada pembuatan model latihan fisik yang dapat diterapkan pada permainan futsal.

##### c. Bagi Peserta didik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa, membantu mereka dalam latihan fisik, dan meningkatkan prestasi olahraga mereka.

##### d. Bagi Peneliti

Digunakan untuk menempuh syarat pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



