

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerakan yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kebugaran jasmani, rohani dan sosial. Olahraga hendaknya dilakukan secara sistematis guna memperoleh kesegaran jasmani yang baik serta memberikan andil dalam proses pembentuk watak dan karakter manusia (Rachim, 2022). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 pasal 1 ayat (1) dan (2) tentang Keolahragaan yaitu (1) Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. (2) Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi (UU No 11 Tahun 2022).

Olahraga secara umum merupakan salah satu aktivitas fisik dan psikis seseorang yang bertujuan untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan setelah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan untuk mendapatkan suatu prestasi sesuai cabang olahraga yang dimainkan dengan latihan yang sudah terprogram dan direncanakan (Muhammad Imran et al., 2022). Salah satu olahraga yang paling digemari saat ini adalah futsal. Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat disukai oleh kalangan Masyarakat. Di zaman sekarang, futsal bukan hanya dilakukan oleh laki-laki tetapi untuk kalangan wanita juga sudah banyak yang melakukan olahraga ini.

Olahraga futsal dapat mengoptimalkan perkembangan keterampilan hidup generasi muda kearah positif. Olahraga futsal adalah permainan beregu dengan intensitas tinggi dan kolektif guna meraih prestasi dengan permainan cepat dan dinamis adalah ciri dari olahraga futsal. Macam-macam teknik dasar dalam permainan futsal antara lain, menendang bola, mengoper bola,

mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola (Yanto & Rasyono, 2022). Dalam mewujudkan peningkatan prestasi olahraga futsal tersebut, tentunya faktor kondisi fisik harus dilakukan pembenahan dan ditingkatkan karena kondisi fisik setiap pemain akan mempengaruhi bagaimana seorang pemain tampil di lapangan dan dengan demikian mempengaruhi teknik, taktik, dan mental (Kharisma & Faruk, 2022). Maka dari itu penulis diharapkan dapat membantu pelatih dan pemain mengetahui variasi model latihan *passing* pada permainan futsal setelah adanya hasil observasi yang dilakukan sebelumnya oleh penulis, sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Analisis Kebutuhan

No.	Prosedur Pengembangan	Temuan Di Lapangan
1.	Berdasarkan hasil observasi peneliti club Academy Bigreds	• Materi latihan yang digunakan menggunakan materi yang monoton • Latihan yang masih menggunakan metode komando/arahan • Atlet merasa malas dan bosan melakukan latihan tersebut khususnya pada latihan <i>passing</i> dalam permainan futsal
2.	Berdasarkan hasil wawancara pelatih club Academy Bigreds	• Latihan <i>passing</i> di club tersebut masih jarang menggunakan model latihan berbasis audio visual dan animasi • Latihan <i>passing</i> di club tersebut belum menerapkan metode <i>motion passing</i> • Materi latihan yang digunakan hanya menggunakan papan <i>table game</i> saja
3.	Berdasarkan hasil wawancara atlet club Academy Bigreds	• Materi latihan yang digunakan hanya beberapa model saja • Latihan yang diterapkan hanya menggunakan metode arahan saja

Dalam mewujudkan sebuah prestasi cabang olahraga, hal yang paling utama selain kondisi fisik adalah penguasaan kemampuan teknik dasar. Pengenalan dan penguasaan teknik dasar merupakan hal yang utama selain pembinaan kondisi fisik dalam mencapai suatu prestasi olahraga kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal seperti; mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpang lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*) (Raibowo et al., 2021). Di dalam permainan futsal, teknik dasar *passing* dan *ball control* mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain, ini dikarenakan bahwa 80% teknik yang digunakan dalam permainan futsal adalah *passing*. Peranan *passing* sangat penting dalam permainan futsal dikarenakan dua alasan, pertama kesempatan mengolah bola sehingga daerah pertahanan lawan terbuka, kedua mempertahankan bola agar tetap berada dalam penguasaan tim (Ridwan et al., 2022).

Oleh karena itu, penulis ingin mengembangkan model latihan *passing* dalam permainan futsal, khususnya latihan *passing* dalam permainan futsal yang sebelumnya ada agar lebih bervariasi dan mudah dipahami. Masalah lain yang terjadi di lapangan adalah pemain terkadang menganggap mudah dan remeh dalam melakukan teknik dasar *passing* futsal. Selain itu pemain merasa cepat bosan apabila materi teknik *passing* ini tidak diberi variasi pada saat latihan sehingga pemain tidak melakukan teknik *passing* dengan baik dan benar. Hal tersebut juga merupakan alasan kenapa penulis ingin melakukan penelitian ini.

Dimana dalam permainan futsal harus menguasai teknik dasar *passing* dengan berbagai variasi model latihan yang berbeda dari sebelumnya atau model latihan lama, yang membedakan model latihan ini yaitu adanya berbasis *circuit training* karena pada dasarnya *circuit training* adalah jenis latihan yang terdiri dari beberapa post agar pemain tidak merasa bosan dan juga dengan adanya berbasis *circuit training* ini juga dapat meningkatkan fisik daya tahan dalam bermain futsal. Maka dari itu penulis memaparkan sesuai dengan tabel dibawah tentang produk model lama dan produk model baru yang akan dikembangkan oleh penulis dan diharapkan dapat membantu

pelatih dan pemain mengetahui variasi model latihan *passing* pada permainan futsal.

Tabel 1. 2 Produk Model Lama dan Model Baru

Model Latihan Lama	Model Latihan Baru Yang Akan Dikembangkan
• Model latihan lama biasanya hanya menggunakan atlet putra • Tidak menggunakan berbasis <i>circuit training</i> • Hanya menggunakan satu hingga dua model latihan saja	• Model latihan baru tidak hanya atlet putra tetapi atlet putri juga dapat berpartisipasi • Menggunakan berbasis <i>circuit training</i> • Menggunakan 5 variasi model latihan yang terdiri dari 6 pos dalam 1 variasi • Menggunakan model latihan berbasis audio visual • Model latihan <i>passing</i> futsal ini akan adanya gradasi atau intensitas dalam model latihan

Berdasarkan pembahasan latar belakang masalah di atas dan juga analisis kebutuhan maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training*?
2. Bagaimana kelayakan pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training*.
2. Untuk mengetahui bagaimana kelayakan pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training*.

1.4 Spesifikasi Produk

Melalui penelitian pengembangan ini diharapkan menghasilkan suatu produk yaitu model latihan *Passing Futsal Berbasis Circuit Training*. Pada umumnya sudah diketahui bahwasanya *Passing* merupakan bagian dari teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal, didalam produk ini akan adanya 5 variasi model latihan berbeda dari sebelumnya, yang membedakan model latihan ini yaitu adanya berbasis *circuit training* karena pada dasarnya *circuit training* adalah jenis latihan yang terdiri dari beberapa pos, didalam 1 variasi akan adanya 6 pos yang disediakan, kemudian pada 1 pos akan terdiri mulai dari satu orang, dua orang hingga beberapa orang yang akan dibutuhkan karena pada 1 pos itu akan berbeda gerakan dan jumlah orang yang dibutuhkan, dan setiap pos yang dilakukan selalu ada gerakan *passing* dengan adanya berbasis *circuit training* ini juga dapat meningkatkan fisik daya tahan dalam bermain futsal.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam pengembangan model latihan *passing* khususnya pada olahraga futsal.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga futsal dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* ini dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.

Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

