

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Menurut Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional dikatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa (Imelda et al., 2023)

Selain itu, olahraga dasar dapat diambil dari orang-orang kapan saja dan di mana saja tanpa memperhatikan dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, atau atribut lain yang dianggap sebagai diskriminasi. Toho Mutohir (2007: 23) menyatakan bahwa hakekat olahraga menggambarkan gaya hidup masyarakat bangsa tertentu. Cholikh Mutohir (2007: 23) menyatakan bahwa hal ini benar. hidup masyarakat di negara tertentu. Seperti yang sering kita katakan, kekuatan suatu negara ditentukan oleh kinerjanya secara keseluruhan. Olahraga memiliki cita-cita dan nilai luhur: cita-cita suatu masyarakat yang berusaha melalui kegigihan dan gotong royong melalui prestasi atlet; dan nilai-nilai suatu masyarakat yang terungkap melalui kegigihan dan gotong royong melalui prestasi atlet.

Apakah itu kekuatan suatu bangsa mungkin ditentukan oleh kinerjanya secara keseluruhan. Alat pendorong gerakan kemasyarakatan untuk lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisikal, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya (Turang et al., 2021)

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan, artinya harus selalu diulang dan diulang. Olahraga dilakukan tidak semata-mata dilakukan untuk mengisi waktu senggang ataupun hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu, bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu:

- a) yang melakukan olahraga untuk rekreasi,
- b) tujuan pendidikan,
- c) mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu,
- d) mencapai sasaran tertentu

Keterkaitan seseorang terhadap olahraga tergantung pada minat yang diinginkan orang tersebut.

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang bertujuan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat serta membentuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, hal ini dapat meningkatkan prestasi yang dapat menumbuhkan rasa nasionalisme. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan (Musthofa et al., 2019)

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kusmaedi (2002: 1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari:

1. *Disport*, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
2. *Field Sport*, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu
3. *Desporter*, membuang lelah
4. *Sport*, pemuasan atau hobi
5. Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tumbuh menjadi sehat.

Dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Douglas Hartmann, Christina Kwauk (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya (Amali, 2022)

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin

lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya.

Selanjutnya, ruang lingkup olahraga terdiri dari tiga pilar: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar tersebut dicapai melalui pembinaan dan pengembangan olahraga yang direncanakan, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan. Ini dimulai dengan pendidikan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan mencari bakat, dan pemberdayaan sentra bakat. Olahraga rekreasi sering dikaitkan dengan aktivitas waktu luang di mana individu bebas dari pekerjaan rutin. Waktu luang didefinisikan sebagai waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan mental dan sosial yang telah menjadi tanggung jawabnya. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi dan kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Ketiga jenis olahraga memiliki tujuan dan manfaat yang berbeda. Olahraga pendidikan penting untuk pengembangan siswa, olahraga rekreasi untuk kebugaran dan kesehatan, dan olahraga prestasi untuk mencapai prestasi tinggi.

Olahraga futsal saat ini menjadi salah satu pilihan yang favorit masyarakat untuk berolahraga. Futsal menjadi pilihan karena permainannya melibatkan banyak orang. Futsal tidak hanya dapat dimainkan orang dewasa saja, tetapi juga anak-anak. Futsal berkembang dengan cepat, hal ini ditandai dengan munculnya perkumpulan atau klub futsal dan sekolah futsal yang sudah mulai banyak didirikan diberbagai kota besar. Sekolah futsal menjadi sarana untuk mengembangkan bakat para pemain futsal sejak dini. Pada satuan pendidikan, hampir setiap sekolah saat ini juga memiliki ekstrakurikuler futsal untuk peserta didiknya. Hal ini menjadi sarana bagi peserta didik

untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya dalam bermain futsal(Juntara & Rachman, 2019).

Futsal dan sepakbola berhubungan sangat erat dan dekat, namun keduanya sebenarnya memiliki karakteristik permainan yang berbeda. Futsal saat ini sangat kental dengan nuansa sepakbola sebab hampir semua bentuk latihan dan prinsip bermain relatif sama dengan sepakbola, padahal futsal memiliki bentuk dan ukuran lapangan yang relatif berbeda dari sepakbola. Lapangan futsal jauh lebih sempit dan permukaan lapangan yang berbeda tekstur, ukuran gawang yang relatif lebih kecil, bola yang relatif kecil dan jenis pantulan yang berbeda, bahkan jumlah pemain relatif lebih sedikit, serta peraturan-peraturan permainan yang relatif jauh berbeda, maka dapat dikatakan tidak serta merta pemain sepakbola mampu beradaptasi dalam permainan futsal. Dengan perbedaan-perbedaan karakteristik permainan dan peraturan yang digunakan, maka sangat logis jika dibutuhkan strategi dan teknik-teknik khusus yang mendukung permainan futsal(Juntara & Rachman, 2019)

Olahraga futsal termasuk dalam olahraga tim, prestasi sebuah tim terbentuk dari hasil koordinasi dan kerja sama antar individu. Tenang (2008, p.87) mengemukakan bahwa dalam permainan olahraga apapun, kerjasama tim atau *teamwork* sangat penting sehingga selalu diutamakan. Kerja sama sebuah tim dapat berjalan apabila didukung kemampuan dan keterampilan tertentu dari setiap individu. Sehingga permainan futsal menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama antar pemain, dan kekompakan tim. Sesuai dengan tujuan futsal yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, maka strategi penyerangan yang efektif akan sangat diperlukan dalam menghasilkan sebuah gol tim (Syafaruddin, 2019)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada pemain ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah atas di Palembang terungkap adanya

permasalahan yang dihadapi oleh pelatih dan pemain ekstrakurikuler futsal terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Permasalahan yang dihadapi pada pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 8 Palembang pelatih kurang memberikan bentuk-bentuk latihan yang bervariasi. Lebih lanjut pelatih belum memberikan model-model latihan penyerangan yang variatif dan efektif kepada pemain ekstrakurikuler futsal. Bahkan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, pelatih sekalipun kurang memberikan latihan penyerangan *powerplay*. Padahal dalam futsal sekarang ini *powerplay* harus dilatihkan untuk dapat mengejar ketertinggalan ketika skor tim kita tertinggal dan waktu pertandingan semakin sedikit.

Terkait dengan strategi penyerangan peserta ekstrakurikuler futsal sendiri ditemukan beberapa masalah pemahaman dari segi tingkat penguasaan variasi penyerangan tersebut. Terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperbaiki dari cara bermain mereka salah satunya yaitu kemampuan menyerang dalam bermain futsal. Mereka kurang terlatih dalam pengorganisasian penyerangan, kebanyakan mereka belum paham dengan variasi penyerangan dalam futsal terutama dalam situasional tertentu. Selama ini pelatih lebih menekankan latihan teknik, fisik, dan mental. Sedangkan latihan strategi jarang diberikan terutama pada strategi penyerangan dalam permainan futsal. Hal ini akan berakibat kurang pahamnya pemain terhadap hal apa yang harus dilakukan terlebih pada situasional yang berubah-ubah yang terjadi di dalam sebuah pertandingan. Padahal prestasi pemain futsal tidak terlepas dari peran pelatih. Pelatih harus jeli dalam menentukan strategi permainan, seperti halnya pemain yang berada di lapangan. Salah satu syarat untuk dapat membaca jalannya suatu pertandingan adalah saat pelatih harus mampu melihat “situasi futsal” dengan segala masalah yang ada pada situasi tersebut.

Teknik adalah kunci dalam bermain futsal karena membantu pemain menunjukkan keterampilan taktik dan mental mereka. Jika pemain menguasai teknik secara menyeluruh, mereka dapat tetap tenang secara mental. Komponen teknik bermain futsal dibagi menjadi gerakan menggunakan bola dan tanpa bola. Selain itu, ada beberapa elemen dasar yang membentuk pola penyerangan dan pertahanan, seperti penguasaan bola, komposisi pemain, dan pola formasi permainan. Hasilnya menunjukkan bahwa ada masalah dengan model latihan penyerangan futsal yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler futsal sekolah menengah atas di Palembang. Model tersebut tidak sesuai dengan permainan di lapangan atau kurang sesuai dengan kondisi saat bertanding. Hal ini disebabkan kurangnya bentuk latihan penyerangan variatif yang diberikan pelatih kepada peserta ekstrakurikuler futsal sekolah menengah atas untuk diterapkan pada pertandingan yang sesungguhnya. Sehingga peneliti ingin mengembangkan model latihan penyerangan (*set plays*) melalui *powerplay* pada ekstrakurikuler futsal sekolah menengah atas di Palembang.

Model latihan tentang bagaimana penjaga gawang dapat membantu menyerang ketika lawan melakukan pertahanan tertentu. Ini karena ketika tim dalam keadaan tertinggal, salah satu cara untuk memulai serangan adalah ketika mereka tertinggal. Dalam permainan futsal, Powerplay adalah sistem yang digunakan ketika sebuah tim ingin menyerang dengan 1 pemain atau lebih dan penjaga gawang membantu penyerangan. Dalam futsal, penjaga gawang tidak hanya harus menjaga gawang, mereka juga harus menyerang sebagai pemain kelima.

Model yang dikembangkan merupakan bentuk atau pola pergerakannya, yaitu bagaimana pemain menempatkan posisi dan melakukan pergerakan dengan atau tanpa bola selain juga bagaimana pemain dapat membuka ruang dalam melakukan penyerangan karena hal ini perlu dilatih ketika latihan. Dengan bekal latihan yang ajeg,

progresif, dan komprehensif, diharapkan bentuk pola bermain akan menjadi gerak yang otomatis.

Oleh karena itu dalam permainan futsal dikenal dengan istilah *set plays*, yaitu permainan yang direncanakan. Dengan adanya model latihan penyerangan (*set plays*) melalui *powerplay* futsal, harapannya peserta bisa antusias menjalani latihan, dapat keluar dari tekanan lawan serta mampu menerapkan penyerangan futsal yang terorganisir dengan baik dan efektif, sehingga memperbesar peluang untuk menghasilkan gol dalam setiap pertandingan. Pada akhirnya model latihan penyerangan (*set plays*) melalui *powerplay* yang dikembangkan ini diharapkan dapat meningkatkan indeks kemampuan bermain peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas.

Set Play adalah serangan dengan mengatur seluruh pemain dalam satu tim yang memiliki tugas masing-masing dalam lajur gerakan tertentu. *Set play* ini merupakan serangan yang sistematis dan juga ada koneksi dari pertandingan sudah bisa otomatis. Dalam penyerangan ini sangat baik dilakukan apabila dalam pertahanan lawan sulit ditembus dan juga sangat bagus juga untuk mengatur tempo di dalam permainan (W.K., 2019).

Power Play adalah sistem yang dilakukan pada saat sebuah tim ingin menyerang dengan 1 pemain atau lebih, dalam hal ini penjaga gawang ikut membantu penyerangan. Dalam futsal, peran penjaga gawang tidak hanya bertugas untuk mengamankan gawang. Penjaga gawang juga dituntut untuk berpartisipasi menyerang sebagai pemain kelima. *Power play* yang digunakan harus memiliki sirkulasi *passing* lebih cepat, ini bertujuan agar pemain lawan terkecoh dalam melakukan antisipasi. Terkadang juga sang pelatih ingin menerapkan strategi ini lebih awal untuk menganalisa teknik permainan lawan. Untuk melakukan strategi ini membutuhkan suatu *team work* yang solid (Hidayat Purba, 2021)

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang penelitian diatas, maka rumusan masalahnya adalah:

Apakah Model latihan serangan Set play melalui power play futsal yang dikembangkan dapat meningkatkan kemampuan kinerja pemain ekstrakurikuler sekolah menengah atas.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitiannya adalah:

Untuk mengetahui apakah model latihan serangan *Set Plays* melalui *Power Play* yang dikembangkan dapat meningkatkan kemampuan kinerja pemain futsal Sekolah Menengah Atas Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk menjelaskan tentang apa saja proses yang dilalui dalam model latihan serangan *set plays* melalui *power play* dalam dunia futsal.
- b. Mengimplementasi ilmu dan teori yang telah didapatkan selama dalam perkuliahan dalam bidang pendidikan.

2. Bagi pelatih dan pemain

- a. Memperluas pengetahuan tentang strategi serangan *set plays* melalui *power play* dalam futsal, sehingga dapat meningkatkan pemahaman taktikal dalam permainan.
- b. Memberikan panduan yang jelas dan terstruktur dalam melatih serangan *set plays* melalui *power play*, sehingga dapat meningkatkan efektivitas dan kinerja tim.

- c. Membantu pelatih merancang program latihan yang lebih variatif dan terarah untuk meningkatkan kemampuan serangan tim dalam situasi *power play*.
- d. Memberikan pemain pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dan tanggung jawab masing-masing dalam melaksanakan serangan *set plays* melalui *power play*.
- e. Meningkatkan kualitas permainan tim futsal secara keseluruhan melalui penerapan model latihan yang terbukti efektif dalam situasi *power play*.

