

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas gerak yang tidak dapat terpisahkan dari segala aktivitas yang dijalani oleh seorang manusia. Awalnya manusia berolahraga dengan tujuan sebagai rekreasi dan memperoleh kebugaran tubuh setelah beraktivitas seharian saja. Seiring dengan perkembangan zaman, saat ini tujuan olahraga tidak sekedar untuk memperoleh kesehatan dan kesenangan saja, melainkan olahraga telah berkembang sebagai suatu sarana proses belajar dan ada pula olahraga sebagai untuk mencari prestasi bahkan bisa menjadi profesi.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (UU-SKN), pasal 1 ayat 1 menerangkan bahwa "keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan". Kemudian dalam sistem tersebut keolahragaan meliputi 3 (tiga) ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan populer di dunia. Sejalan dengan perkembangan zaman, sepakbola tidak selalu dimainkan dilapangan terbuka. Faktor utama adalah lapangan atau lahan yang semakin sedikit, terutama di kota-kota besar. Terbatasnya lapangan terbuka itulah yang mendorong kebanyakan orang untuk memodifikasi olahraga sepakbola menjadi olahraga futsal. Dorongan untuk memodifikasi olahraga sepakbola menjadi futsal adalah dilihat dari berbagai aspek seperti penggunaan lahan yang lebih kecil, lapangan yang dibuat secara *indoor* sehingga bisa digunakan kapan saja sampai pada jumlah pemain yang lebih sedikit sehingga tidak membutuhkan banyak orang untuk melakukan olahraga ini.

Saat ini olahraga futsal bukan merupakan sesuatu yang aneh atau asing di telinga masyarakat luas, bahkan hampir semua orang dapat bermain futsal. "Olahraga futsal beberapa tahun terakhir berkembang dengan pesat di seluruh tanah air. Perkembangan yang pesat ini patut disyukuri karena futsal memiliki beberapa aspek positif yang akan mendorong perkembangan sepak bola

konvensional” (Scheunemann, 2011:9). Olahraga futsal ini juga sangat banyak digemari oleh masyarakat, mulai dari yang berstatus sebagai siswa sekolah, mahasiswa, maupun orang yang sudah berprofesi, bahkan saat ini sudah banyak para wanita yang juga bermain futsal.

Banyak alasan mengapa futsal sangat digemari seperti saat ini, di antaranya dapat dimainkan kapan saja, tempat yang nyaman, serta tersedianya lapangan yang saat ini sudah ada di mana-mana. “Banyak keuntungan yang bisa didapatkan dengan bermain futsal. Selain lahan yang diperlukan tidak terlalu luas, permainannya pun bisa dilakukan kapan saja tanpa terganggu kondisi cuaca karena dilakukan didalam ruangan” (Tenang, 2008:13). Selain karena faktor tempat yang membuat olahraga futsal digemari banyak kalangan, futsal juga bisa dimainkan dengan tidak membutuhkan pemain yang terlalu banyak. “Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim” (Lhaksana, 2011:5).

Salah satu olahraga yang saat ini digemari di Indonesia adalah futsal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu “*Futbol Sala*” yang artinya sepakbola ruangan. Tujuan permainan ini sama seperti halnya sepakbola yaitu memasukkan bola ke dalam gawang. Namun terdapat perbedaan yang menonjol diantara keduanya. Futsal merupakan “permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit” (Tenang, 2008: 68). Oleh karena itu dalam futsal dibutuhkan pemain yang mempunyai kecepatan dan kelincahan. Di samping itu dengan kondisi lapangan futsal yang lebih kecil, maka intensitas terjadinya gol akan semakin tinggi. Sedangkan Lhaksana (2011:7) berpendapat bahwa “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis”. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan.

Teknik dasar bermain futsal seperti *dribbling*, *passing*, *control* dan *shooting* harus dikuasai oleh atlet futsal, teknik-teknik tersebut merupakan teknik yang mendukung untuk menciptakan suatu irama permainan yang baik dan

merupakan salah satu faktor untuk bisa memenangkan pertandingan. Menurut Lhaksana (2011:5) “dalam olahraga futsal, pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar pemain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*”. Selain menguasai teknik-teknik dasar futsal pemain juga harus mengerti taktik dan strategi yang diterapkan seorang pelatih pada saat pertandingan.

Taktik dan strategi merupakan salah satu hal yang penting untuk dikuasai pada olahraga futsal, karena hal ini merupakan faktor penunjang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Futsal identik dengan permainan total *football*. “Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang” (Tenang, 2008:20).

Selain harus menguasai seluruh teknik dasar, taktik dan strategi yang baik pemain futsal juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula karena pada suatu pertandingan futsal, menuntut pemain untuk bergerak secara *mobile* di dalam lapangan. Pergerakan yang *mobile* merupakan salah satu cara untuk mengecoh lawan dan memperlancar strategi yang diterapkan oleh pelatih dan dapat mempermudah dalam proses membuat gol. “Permainan futsal berjalan dengan cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik dalam menyerang maupun bertahan, dengan demikian *endurance* sekaligus *speed* pemain diasah dengan baik” (Scheuneman, 2011:10).

Kondisi fisik yang baik akan menunjang pemain untuk bermain dengan bagus di lapangan, selain itu dapat menunjang konsentrasi dan fokus pemain pada saat bermain. “Bermain futsal menuntut peran aktif dan konsentrasi tinggi serta stamina prima dari pemain” (Tenang, 2008:63). Pentingnya kondisi fisik dan stamina yang baik memungkinkan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang terbaik. Perkembangan kondisi fisik seorang atlet harus secara menyeluruh hal itu sangat penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti proses latihan dengan sempurna. Menurut Harsono (1988:100) “beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan dan *power*”.

Dalam meningkatkan kemampuan model latihan futsal pada pemain, pelatih dapat menggunakan berbagai cara dalam menyampaikannya. Pelatih bisa menggunakan papan strategi, bisa menggunakan praktek lapangan secara langsung, melalui media *audiovisual* hingga memanfaatkan media elektronik. Menurut Dwiyo (2008:334) media *audiovisual* adalah “media pandang dengar dan suara, seperti lazimnya televisi, film bersuara dan video”. Menurut pengertian ahli di atas dapat disimpulkan bahwa media *audiovisual* bisa mendukung proses latihan dengan memproyeksikan materi, seperti film, *slide* dan transparan. Dengan menggunakan panca indra, khususnya penglihatan. Dengan cara melihat materi apa yang akan diberikan sehingga para pemain lebih mudah untuk menerima materi dan pelatih lebih mudah memberikan dan memaparkan program latihan yang akan diterapkan di lapangan.

Banyaknya materi latihan dan model latihan yang dibuat oleh seorang pelatih dapat membuat siswa atau atlet sulit untuk menerima model latihan yang telah direncanakan oleh pelatih. Dalam hal seperti ini hendaknya pelatih memanfaatkan media pelatihan atau media pembelajaran agar mudah dalam menyampaikan model dan materi latihan yang telah rencanakan. Penggunaan media pada saat latihan yang tepat akan menarik dan akan merangsang minat pemain futsal terhadap informasi dan materi yang disajikan dalam media tersebut, sehingga mempermudah tercapainya tujuan latihan.

Penyampaian dan pemaparan model latihan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan cara menggunakan media elektronik. Kemajuan teknologi memang tidak bisa dipisahkan dengan perkembangan dan kemajuan di dunia olahraga. Pemanfaatan media elektronik dalam proses latihan dapat mempermudah pelatih dalam menjelaskan program dan tujuan latihan yang ingin dicapai. Salah satu pemanfaatan media elektronik dalam penjelasan model latihan adalah bisa menggunakan media *flip book maker*.

Media *flip book maker* ini dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan karena dengan kemudahan mengakses media ini dan memiliki tampilan yang menarik. Keunggulan media *flip book maker* ini juga dapat secara langsung menampilkan narasi atau langkah-langkah melakukan latihan, terdapat video melakukan model latihan dan gambar. Sehingga dengan adanya tampilan

narasi (panduan langkah melakukan model latihan), gambar dan video dapat mempermudah pelatih dalam menyampaikan materi latihan dan mempermudah para pemain dalam menerima penyampaian materi dari pelatih dengan melihat video dan membaca langkah-langkah melaksanakan suatu model latihan.

Dalam mempermudah pembelajaran dan proses latihan, model latihan yang telah dibuat kedalam media *flip book maker* juga dapat di berikan ke pemain sehingga pemain dapat mempelajari sendiri model-model latihan yang sudah dibuat. Media *flip book maker* ini juga dapat diakses melalui berbagai media elektronik seperti, kompuer, laptop. Dengan menggunakan *laptop* pelatih maupun pemain, dapat mengakses model latihan yang tertuang ke dalam media *flip book maker* pada saat sebelum latihan dan sesudah latihan. Sehingga pemain selalu mempelajari dan melihat model latihan yang dibuat oleh pelatihnya agar mudah dalam mempraktekkannya pada saat pelaksanaan latihan dilapangan.

Atas dasar latar belakang di atas, perlu dikembangkan model latihan bermain futsal dalam bentuk media elektronik yang dituangkan kedalam media *flip book maker*. Dengan adanya model latihan bermain futsal nantinya dapat mempermudah pelatih dalam menyampaikan model latihan dan dapat mempermudah pemain dalam menerima model latihan bermain futsal. Dalam proses pembuatan pengembangan model latihan ini peneliti melalui tiga tahapan pelaksanaan yang terdiri dari tahap 1 yaitu pendahuluan, tahap 2 uji coba produk dan tahap ke 3 yaitu uji efektifitas produk. Dimana pada tahapan-tahapan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan pengetahuan tentang penguasaan teknik dasar dan latihan fisik futsal, setelah itu melakukan uji coba produk yang terdiri dari model-model latihan yang akan dibuat hingga mendapat kelayakan dan dapat dilanjutkan ketahap uji efektifitas dimana pada tahap ini menentukan bahwa model latihan yang telah dibuat benar-benar bisa digunakan sesuai dengan kaidah latihan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dilakukan penelitian dengan judul **“Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar dan Latihan Fisik Berbasis Media *Flip Book Maker* pada Pemain Futsal Tingkat *Intermediate* (Studi Pengembangan pada Pemain Futsal di Kota Malang)”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain.

1. Bagaimanakah hasil pelaksanaan tahap 1 pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan tentang pengetahuan penguasaan teknik dasar dan latihan fisik futsal, untuk pengembangan produk awal model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?
 - a. Bagaimanakah hasil analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi permasalahan tentang pengetahuan latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?
 - b. Bagaimanakah pengembangan produk awal model latihan teknik dasar futsal untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?
 - c. Bagaimanakah pengembangan produk awal model latihan fisik bermain futsal untuk meningkatkan kemampuan fisik pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?
2. Bagaimanakah hasil pelaksanaan tahap 2 uji coba produk model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal, untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?
 - a. Bagaimanakah pelaksanaan uji coba ahli terhadap produk pengembangan model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?
 - b. Bagaimanakah pelaksanaan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?
3. Bagaimanakah hasil tahap 3 uji efektivitas produk model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang?

- a. Bagaimanakah signifikansi perbedaan penguasaan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang antara kelompok coba dengan kelompok kontrol?
- b. Bagaimanakah signifikansi perbedaan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang antara kelompok coba dengan kelompok kontrol?
- c. Bagaimanakah perbandingan penguasaan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang berdasarkan perbedaan skor tes awal dan tes akhir kelompok coba dengan perbedaan skor skor tes awal dan tes akhir kelompok kontrol?
- d. Bagaimanakah perbandingan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang berdasarkan perbedaan skor tes awal dan tes akhir kelompok coba dengan perbedaan skor tes awal dan tes akhir kelompok kontrol?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah.

1. Untuk menemukan kebenaran hasil pelaksanaan tahap 1 pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan tentang pengetahuan penguasaan teknik dasar dan latihan fisik futsal, untuk pengembangan produk awal model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.
 - a. Bagaimanakah hasil analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi permasalahan tentang pengetahuan latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.
 - b. Bagaimanakah pengembangan produk awal model latihan teknik dasar futsal untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.
 - c. Bagaimanakah pengembangan produk awal model latihan fisik bermain futsal untuk meningkatkan kemampuan fisik pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.

2. Untuk menemukan kebenaran hasil pelaksanaan tahap 2 uji coba produk model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal, untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.
 - a. Untuk menemukan kebenaran pelaksanaan uji coba ahli terhadap produk pengembangan model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.
 - b. Untuk menemukan kebenaran pelaksanaan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.
3. Untuk menemukan kebenaran hasil tahap 3 uji efektivitas produk model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang.
 - a. Untuk menemukan kebenaran signifikansi perbedaan penguasaan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang antara kelompok coba dengan kelompok kontrol.
 - b. Untuk menemukan kebenaran signifikansi perbedaan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang antara kelompok coba dengan kelompok kontrol.
 - c. Untuk menemukan kebenaran perbandingan penguasaan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang berdasarkan perbedaan skor tes awal dan tes akhir kelompok coba dengan perbedaan skor tes awal dan tes akhir kelompok kontrol.
 - d. Untuk menemukan kebenaran perbandingan kemampuan fisik futsal pada pemain futsal tingkat *intermediate* di Kota Malang berdasarkan perbedaan skor tes awal dan tes akhir kelompok coba dengan perbedaan skor tes awal dan tes akhir kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian pengembangan model latihan fisik dan teknik dasar bermain futsal ini dijelaskan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian pengembangan model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal ini dilakukan untuk memberikan model latihan yang baru atau menambah referensi beberapa model latihan yang sudah ada sebelumnya guna mencapai tujuan yang lebih baik dari sebelumnya. Pengembangan model latihan ini sangat diperlukan untuk peningkatan keterampilan dalam menguasai teknik dasar dan kemampuan fisik dari seorang pemain futsal. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi baru tentang model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal, serta dapat digunakan secara maksimal oleh semua kalangan pecinta olahraga futsal. Diharapkan juga bahwa penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk pemberian latihan-latihan berikutnya pada tim-tim futsal yang membina atlet futsal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, khususnya di bidang ilmu keolahragaan. Serta memperluas wawasan tentang olahraga futsal secara lebih menyeluruh sehingga dapat melakukan penerapan ilmu yang telah diperoleh dengan baik.

b. Bagi Tim Futsal di Kota Malang

Sebagai tambahan referensi model latihan yang bisa diterapkan sehingga dapat memiliki variasi model latihan yang banyak lagi dan dapat meningkatkan prestasi tim-tim futsal di Kota Malang.

c. Bagi Pelatih Futsal

Sebagai bahan acuan dan pedoman bagi pelatih untuk penerapan model-model latihan fisik dan teknik dasar agar dapat meningkatkan kemampuan fisik dan penguasaan ketrampilan teknik dasar bermain futsal.

d. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret

Penelitian pengembangan ini sebagai bahan pustaka dan tambahan referensi tentang model-model latihan fisik dan teknik dasar bermain futsal pada perkuliahan dan penelitian lebih lanjut.

E. Asumsi Penelitian

“Asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian” (Winarno, 2011:18). Sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi penelitian adalah suatu pemikiran awal tentang penelitian yang akan disusun dan merupakan acuan untuk melaksanakan penelitian. Menurut Winarno (2011:18) “asumsi penelitian dapat bersifat *substantive* atau metodologis”.

1. Asumsi Substantif

Asumsi substantif berhubungan dengan permasalahan penelitian. Dari masalah penelitian yang akan di ungkap, perlu diberikan suatu asumsi terkait masalah yang merupakan simpulan awal dari hasil atau tujuan penelitian yang dilakukan. Asumsi substantif juga akan terkait penelitian dilakukan di suatu tempat tersebut. Asumsi substantif penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar dan kemampuan fisik futsal dapat ditingkatkan menggunakan model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal.

2. Asumsi Metodologis

Asumsi metodologis berhubungan dengan metodologi penelitian. Dari metodologi yang digunakan dalam penelitian dapat diberikan suatu rancangan metodologi awal guna membatasi atau menentukan rancangan dari hasil penelitian yang akan dilakukan. Prosedur yang dilakukan dapat dijelaskan terlebih dahulu untuk mempermudah dalam melakukan analisis-analisis data. Pemilihan metodologi yang tepat dan sesuai dengan masalah yang diangkat sangat penting sehingga diperlukan rancangan metodologi awal untuk memberi batasan ruang lingkup penelitian sehingga memudahkan pelaksanaan dan analisa hasil penelitian. Asumsi metodologis penelitian ini adalah rendahnya penguasaan teknik dasar bermain futsal, kemampuan fisik pemain futsal yang buruk dan minimnya model

latihan fisik sehingga dikembangkan model latihan teknik dasar dan latihan fisik futsal untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar serta kemampuan fisik futsal.