

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia dari sejak zaman dulu hingga sekarang, olahraga juga sebuah usaha manusia untuk terus menjaga pola hidup sehat karena dengan berolahraga kita dapat menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkan imun tubuh sehingga terjauh dari berbagai penyakit. Pada era 5.0 banyak sekali jenis olahraga dimulai dari olahraga di darat air dan udara. Baik itu dilakukan di lapangan *outdoor* maupun *indoor*, tak terkecuali futsal. Olahraga yang pada masa kini banyak sekali di minati mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga di kalangan perempuan. Mereka menyukai futsal karena olahraga ini dimainkan di lapangan *indoor* dan bisa dimainkan dimanapun, kapanpun, sehingga orang yang sibuk dengan kerja, sekolah dan lain-lain bisa menyesuaikan untuk melakukan olahraga ini.

Futsal adalah singkatan dari (futbol) sepak bola dan (sala) ruangan, futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola asal Uruguay bernama Juan Carlos Cerini pada tahun 1930, merupakan salah satu cabang olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan, Permainan Futsal semakin mengemuka setelah FIFA memberikan pengakuan resmi pada tahun 1989, dimana kejuaraan dunia futsal mulai diselenggarakan, kejuaraan dunia tersebut diikuti oleh 16 tim nasional dan diselenggarakan setiap 4 tahun sekali.

Futsal merupakan olahraga yang populer di era milenial ini olahraga futsal merupakan olahraga yang berkembang dari sepak bola, Menurut Narti (2010) “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki”(hlm.2). Dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal. Beberapa teknik dasar menurut Abadi (2017) “Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah 1. Teknik mengumpan (*passing*),

2. Teknik menahan bola (stoppi), 3. Teknik dasar mengumpan lambung (chipping), 4. Menggiring bola (dribbling), dan 5. Menendang (shooting)“(hlm.20). Beberapa teknik dasar itu harus dikuasai agar bisa menunjang permainan yang baik. Namun tentunya agar pemain dapat konsisten dalam permainan perlu diperhatikan terhadap kondisi fisik pemain.

Menurut Sajoto (1988:57) Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996:221) kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ dalam tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Latihan fisik merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam kurun waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (HB and Wahyuri 2019). Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan pengembangan mental (HB and Wahyuri 2019).

Seseorang yang memiliki daya tahan tubuh yang tinggi terlihat ketika dia mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang, maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya. Menurut Suharno (1985) Daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.

Nurhasan (2000) “Merupakan suatu tes yang akan mengukur keterampilan para siswa atau atlet dalam suatu cabang. tes ini akan mengungkap mengenai keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar dalam cabang olahraga tersebut”(hlm.147).

Berdasarkan observasi di lapangan peneliti menemukan masalah ketika para pemain bertanding. Terlihat daya tahan kondisi fisik pemain mudah lelah, sehingga kurang maksimal nya skema dan intuksi dari pelatih.

Dari uraian latar belakang masalah tersebut, atas dasar itulah penulis tertarik untuk meneliti masalah kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 6 Garut untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap daya tahan pemain.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut : Apakah ada Pengaruh Latihan *Small Sided Game* 4v4 Terhadap Daya Tahan Siswa?

## **1.3 Definisi Operasional**

Berikut ini penulis akan menjelaskan istilah istilah yang digunakan dalam penelitian dengan tujuan agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan istilah-istilah tersebut.

1. Futsal menurut Halim (2015) mengungkapkan bahwa “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan didalam ruangan dan dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan untuk mendapatkan poin atau gol”(hlm.2). futsal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah olahraga yang di mainkan 2 tim dengan 5 orang setiap tim nya.
2. Latihan menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) “ latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, menggunakan metode, dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (hlm.48).
3. Menurut Harsono (2018) Daya tahan aerobic adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *small sided game* 4v4 terhadap daya tahan pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Garut”.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Secara teoretis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak khasanah ilmu keolahragaan khususnya dalam permainan futsal, serta dapat mendukung teori teori yang sudah ada. Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pedoman bagi para guru, pelatih maupun atlet di dalam sekolah agar dapat menyusun program pembelajaran dan latihan.

Olahraga Futsal dapat melakukan pembinaan dan meningkatkan kemampuan prestasi atlet.