

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal menjadi olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, dipopulerkan oleh Juan Carlos Cerani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Dalam kurun waktu 1 dekade terakhir, futsal menjadi salah satu olahraga paling *booming* yang dimainkan oleh kalangan anak muda khususnya di wilayah Yogyakarta. Bahkan kini semua kalangan usia mulai menaruh perhatian khusus. Terbukti dengan diadakan secara rutin kejuaraan futsal antar Pelajar/ Mahasiswa, Kelompok Umur, Liga Amatir, antar Perkantoran atau Instansi, hingga di level Profesional sesuai dengan catatan kalender program kerja Assosiasi Futsal Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (AFP DIY) 2017-2018.

Pertandingan futsal resmi dimainkan dengan durasi 2x20 menit bersih waktu digital, apabila dibandingkan dengan waktu normal pada setiap pertandingannya memakan waktu 60-80 menit. Dimainkan oleh dua tim beranggotakan 5 pemain inti, dan 9 Pemain cadangan. Pergantian dalam olahraga futsal tidak dibatasi berapapun banyaknya. Kedua tim bertujuan untuk saling mencetak goal ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri dari kemasukan goal. Milanez (2011: 358) menambahkan, futsal dimainkan di lapangan resmi dengan panjang 40 meter dan lebar 20 meter. Sistem energi dominan yang dipergunakan dalam olahraga futsal adalah sistem energi aerobik dominan dan anaerobik. Faktor daya tahan, kelincahan, dan kecepatan menjadi kunci utama dalam melakukan olahraga futsal.

Daerah Istimewa Yogyakarta yang lekat dengan predikat kota pelajar, menjadi surga anak muda dalam mengembangkan diri. Sejalan dengan hal tersebut, perkembangan futsal di wilayah Yogyakarta juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. Bahkan menjadi salah satu yang terbesar di Indonesia, setelah Jakarta dan Jawa Barat. Hal itu dibuktikan dengan ditunjuknya provinsi Yogyakarta sebagai penyelenggara kejuaraan futsal tahunan mulai dari liga Futsal Profesional, *Asean Footbal Federation (AFF) Futsal Championship*, hingga *Asian Footbal Confederation (AFC)* pada 2018 di Gelanggang Olah Raga Universitas Negeri Yogyakarta (GOR UNY) dan GOR Amongraga Yogyakarta.

Besarnya animo masyarakat yang memainkan futsal, barangkali juga mempengaruhi animo seseorang untuk menjadi wasit futsal. Survei yang dilakukan Priantoro (2014: 6), wasit AFP DIY hanya 15 orang. Pada Desember 2018 anggota wasit futsal AFP DIY telah terdaftar mencapai 72 orang, meningkat hampir 5 kali lipat dalam kurun waktu 4 tahun saja.

Namun, berbanding terbalik dengan persiapan tim dan pemain yang telah maksimal dalam menyambut berkembangnya animo terhadap olahraga futsal. Persiapan wasit futsal justru tidak menunjukkan hal yang serupa. Terbukti dengan monotonnya program latihan yang dijalankan oleh wasit futsal di prapertandingan. Selain kualitas bermain pemain futsal, kualitas kebugaran wasit juga perlu ditingkatkan. Hasil observasi penulis menunjukkan banyak ditemui kondisi kebugaran wasit futsal yang buruk dengan indikator: rendahnya Vo2 max, tingginya denyut jantung saat latihan, dan rendahnya denyut nadi pemulihan.

Kemampuan fisik atau kebugaran jasmani sangat penting dimiliki dalam menjadi seorang wasit futsal. Futsal adalah jenis olahraga intermiten yang membutuhkan penggunaan energi besar yang bersumber dari sistem kardiovaskular, fase bergantian berintensitas tinggi dan durasi variabel, periode pemulihan yang beragam, kadang-kadang aktif, kadang-kadang pasif dengan durasi yang berbeda dalam setiap pertandingannya, Mendes (2014: 7).

Menurut Kunstrup dan Bangsbo (2001: 881), daya jelajah wasit futsal ketika memimpin sebuah pertandingan resmi (2x20 menit bersih) setidaknya menempuh jarak 5,6 km. Jadi faktor kebugaran kardiovaskular wasit futsal adalah hal yang mutlak untuk dimiliki. Tanpa kondisi kebugaran yang prima, kejelian dalam mengambil keputusan dapat terganggu. Posisi yang baik, menghasilkan keputusan yang tepat. Kongkritnya posisi yang baik dapat diperoleh melalui mobilitas wasit agar selalu dekat dengan kejadian, yaitu mengikuti kemanapun bola bergerak dengan cara lari sprint, joging, lari *sideways*, maupun berjalan. Tentunya, mobilitas tersebut tidak dapat dilakukan jika kebugaran fisik wasit futsal rendah.

Keputusan yang diambil seorang wasit bersifat mutlak atau tidak dapat diganggu gugat, sehingga jika terjadi keputusan yang salah akan sangat merugikan tim yang sedang bertanding. Inilah cikal bakal stereotipe penilaian wasit oleh masyarakat luas. Seringkali wasit yang melakukan kesalahan mendapatkan nilai yang buruk di mata umum. Maka dari itu, wasit dituntut untuk selalu fokus dan berdaya tahan hingga pertandingan selesai.

Penerapan standar minimal fisik wasit futsal telah tertera dalam instrumen penilaian kebugaran wasit atau yang lebih dikenal dengan nama *Futsal Referee Fitness Test*. Wasit futsal yang tidak lolos *Futsal Referee Fitness Test* tidak berhak memimpin sebuah pertandingan, namun dalam pelaksanaannya di level daerah hasil tes tersebut tidak pernah dijadikan tolak ukur untuk pemberian tugas wasit futsal dilapangan. Berdasarkan data hasil *Futsal Referee Fitness Test* oleh AFP DIY yang diambil pada bulan Oktober 2018 menunjukkan, “dari total 53 wasit futsal aktif yang mengikuti tes tersebut, sebanyak 22 wasit futsal (41%) dinyatakan tidak memenuhi kriteria kebugaran fisik”. Namun ironinya, keseluruhan dari wasit tetap mendapatkan tugas untuk memimpin pertandingan.

Tes berstandar *Federation of International Football Association* (FIFA) dilakukan untuk menilai seberapa layak kualitas wasit futsal dalam memimpin pertandingan. Tes dilakukan dengan dua cara yaitu: *Laws Of The Game Video (LOTG) Trivia* dan *Futsal Referee Fitness Test*. LOTG *Trivia* adalah tes pemahaman peraturan permainan oleh wasit menggunakan video analisis, sedangkan *Futsal Referee Fitness Test* adalah tes kebugaran fisik dengan menempuh tiga poin tes yaitu: *Speed Test 20 meters*, *Change of Direction Ability (CODA) Test*, dan *Assistant Referee Intermittent Endurance Test (ARIET)*. Wasit dinyatakan layak memimpin pertandingan apabila lolos seluruh rangkaian test yang telah ditentukan oleh FIFA tersebut. Dengan demikian selain pengetahuan peraturan yang baik, perlu juga didukung oleh kondisi fisik yang baik pula.

Rangkaian tes tersebut harusnya dilakukan setiap 3 bulan sekali atau setiap 4 kali dalam setahun, agar wasit futsal selalu menjaga performa fisiknya masing-masing sepanjang tahun. Berdasarkan data dari AFP DIY tes hanya dilakukan sebanyak dua kali saja sepanjang tahun 2018. Hal itu pula yang membuat konsistensi performa wasit cenderung menurun.

Milanez (2011: 358) menjelaskan futsal adalah olahraga tim dalam ruangan yang bermain dalam dua periode 20 menit, melibatkan satu penjaga gawang dan empat pemain di masing-masing tim. Dipimpin oleh dua orang wasit dipinggir lapangan. Pelaku olahraga ini mempertahankan rata-rata 75-90% dari konsumsi oksigen maksimum (VO₂max) dan denyut jantung maksimal. Olahraga futsal mempunyai karakteristik permainan cepat dan dinamis dengan intensitas sangat tinggi serta berdurasi panjang, sehingga menuntut kemampuan aerobik dominan dan anaerobik (*mix sport*) dari pelakunya, yaitu: pemain dan wasit.

Tingkat keterlatihan wasit juga berpengaruh pada performa wasit didalam memimpin pertandingan. Semakin terlatihnya wasit maka semakin baik kemampuan fisiknya. Tes untuk menentukan tingkat keterlatihan dapat menggunakan *Heart Rate Recovery Test* (HRRT). HRRT adalah test denyut nadi pemulihan (*recovery*). Semakin cepat denyut nadi seseorang untuk kembali ke denyut nadi normal setelah melakukan aktivitas fisik berat, maka semakin terlatih seseorang tersebut. Tes dilakukan dengan menghitung denyut nadi setelah melakukan aktivitas fisik berat, dan dua menit setelah melakukan istirahat pasca aktivitas fisik tersebut untuk diketahui selisihnya.

Sudah seharusnya wasit futsal daerah juga memiliki program latihan dan metode latihan sendiri demi menunjang kebugaran fisik. Metode latihan yang bisa diterapkan pada wasit futsal ada banyak variasinya. Contoh metode latihan yang sering diberikan pada saat pelatihan wasit futsal internasional adalah *Intensive Interval Training* dan *Extensive Interval Training*, namun kedua metode latihan ini masih jarang diberikan di Indonesia. Hal ini dipengaruhi karena pada saat jadwal latihan wasit futsal khususnya di Yogyakarta, hanya dipergunakan untuk bermain *game* bukannya untuk menerapkan program latihan fisik yang ada.

Sampai saat ini pengaruh metode latihan kardiovaskular di atas belum diterapkan dengan baik dan belum diketahui pengaruhnya, sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin menguji pengaruh metode latihan *Intensive Interval* dan *Extensive Interval* sebagai metode latihan peningkatan Kebugaran dan tingkat keterlatihan terhadap tingkat kebugaran wasit futsal AFP DIY. Salain itu, dilatarbelakangi tidak adanya hasil penelitian menggunakan metode latihan diatas dalam meningkatkan kebugaran wasit futsal, dirasa perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Hal tersebut dilakukan demi meningkatkan kondisi fisik wasit futsal AFP DIY agar lolos tes fisik.

Berdasarkan data yang dipaparkan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan tingkat keterlatihan kondisi fisik wasit futsal AFP DIY periode 2019. Dengan demikian tingkat kebugaran kardiovaskular dan tingkat keterlatihan wasit futsal AFP DIY akan meningkat. Tujuannya agar kualitas kepemimpinan

wasit juga mengalami peningkatan, dan pada tahap akhir agar wasit futsal AFP DIY dapat memenuhi standar kualitas yang diterapkan. Hal ini diwujudkan dengan penelitian ilmiah berjudul, "Pengaruh Metode Latihan Kardiovaskular dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Tingkat Kebugaran Wasit Futsal".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah-masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ditemukan banyak wasit futsal dengan kondisi kebugaran fisik yang buruk seiring bertambahnya minat masyarakat menjadi wasit futsal.
2. Belum maksimalnya penggunaan sesi latihan rutin wasit futsal untuk berlatih dalam meningkatkan kebugaran.
3. Belum adanya penerapan metode latihan kebugaran wasit futsal secara terpadu untuk menunjang kondisi kebugaran wasit futsal berstandar FIFA.
 - (a) Belum adanya penelitian mengenai pengaruh metode latihan *Intensive Interval* sebagai sarana peningkatan kebugaran wasit futsal.
 - (b) Belum adanya penelitian mengenai pengaruh metode latihan *Extensive Interval* sebagai sarana peningkatan kebugaran wasit futsal.
 - (c) Belum adanya penelitian perbandingan antara pengaruh metode latihan *Intensive Interval* dengan metode latihan *Extensive Interval* sebagai sarana peningkatan kebugaran wasit futsal.

4. Belum diketahuinya pengaruh tingkat keterlatihan terhadap tingkat kebugaran wasit futsal.
5. Belum diketahui interaksi antara metode latihan kardiovaskular, tingkat keterlatihan, dan tingkat kebugaran wasit futsal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas serta menghindari terjadinya multi tafsir dalam keterbatasan penelitian, maka permasalahan berfokus pada “Pengaruh Metode Latihan Kardiovaskular dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Tingkat Kebugaran Wasit Futsal”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut ini:

1. Adakah pengaruh metode latihan kardiovaskular terhadap tingkat kebugaran wasit futsal?
 - (a) Adakah pengaruh metode latihan *Intensive Interval* terhadap tingkat kebugaran wasit futsal?
 - (b) Adakah pengaruh metode latihan *Extensive Interval* terhadap tingkat kebugaran wasit futsal?
 - (c) Metode latihan kardiovaskular apa yang lebih baik dalam meningkatkan kebugaran wasit futsal?
2. Adakah pengaruh tingkat keterlatihan terhadap tingkat kebugaran wasit futsal?

3. Adakah interaksi metode latihan kardiovaskular, tingkat keterlatihan, dan tingkat kebugaran wasit futsal?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui adakah pengaruh metode latihan kardiovaskular terhadap tingkat kebugaran wasit futsal.
 - (a) Mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Intensive Interval* terhadap tingkat kebugaran wasit futsal AFP DIY.
 - (b) Mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Extensive Interval* terhadap tingkat kebugaran wasit futsal AFP DIY.
 - (c) Mengetahui metode latihan kardiovaskular apa yang lebih baik dalam meningkatkan kebugaran wasit futsal
2. Mengetahui adakah pengaruh tingkat keterlatihan terhadap tingkat kebugaran wasit futsal.
3. Mengetahui adakah interaksi metode latihan kardiovaskular, tingkat keterlatihan, dan tingkat kebugaran wasit futsal.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritik: Menambah kajian tentang metode latihan kardiovaskular untuk meningkatkan tingkat kebugaran khususnya bagi wasit futsal.
2. Secara praktis:
 - a. Pengurus AFP DIY: Penelitian ini dapat digunakan oleh pengurus AFP DIY untuk menerapkan metode latihan yang efektif dalam usaha peningkatan VO_2 Max anggota wasit yang bernaung di dalamnya, sehingga tidak membuang waktu untuk melakukan latihan yang salah. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan untuk pengurus AFP DIY dalam pendataan profil kebugaran fisik wasit futsal dalam persiapan PORDA DIY 2019.
 - b. Praktisi: Sebagai salah satu pilihan metode latihan kardiovaskular kepada wasit futsal dalam mempersiapkan dan meningkatkan kebugaran fisik untuk event yang akan dilakukan.