BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Utomo (2017:1) menyatakan bahwa olahraga futsal merupakan permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk memperagakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku. Permainan futsal normalnya dijalankan oleh 5 pemain, yakni 4 pemain dengan tugas menyerang dan 1 pemain lainnya bertugas menjaga gawang. Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan di sebuah lapangan *indoor* maupun *outdoor* dengan ukuran panjang lapangan futsal adalah 25-42 meter, dengan lebar lapangan futsal adalah 15-25 meter dan dimainkan dalam jangka waktu 2 x 20 menit dan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang memiliki sifat yang sangat dinamis dan cepat karena memiliki lapangan yang terbilang cukup kecil sehingga pemain harus berusaha untuk tidak membuat kesalahan sekecil mungkin. Dalam menentukan hasil pertandingan ada beberapa komponen yang memiliki dampak berpengaruh salah satunya yaitu melakukan tuntutan teknis dengan tindakan yang eksplosif seperti berlari, melompat dan menendang. Pemain futsal diwajibkan untuk mempunyai kondisi fisik yang maksimal. Memiliki kondisi fisik yang baik dapat menjadi penunjang performa setiap pemain. Sebaliknya, kondisi fisik yang

kurang maksimal akan berdampak buruk terhadap performa pemain. Kelincahan merupakan salah satu bentuk komponen fisik yang berpengaruh besar di cabang olahraga futsal dan berfungsi untuk merubah kecepatan dan arah ketika menanggapi rangsangan (Mulya dan Millah, 2019).

Herlembang, Maulana, dan Nurudin (2022:1602) menyatakan bahwa teknik dasar *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan futsal, dimana *dribbling* sangat berguna saat serangan secara cepat yang bisa membongkar pertahanan dan di akhiri dengan terciptanya gol secara sempurna. Maka di lihat dari itu diperlukan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang baik karena, hal ini berhubungan dengan *dribbling* dalam permainan futsal.

Asshiddiqi dan Wahyudi (2020) menjelaskan bahwa daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan merupakan komponen fisik yang wajib dimiliki oleh setiap pemain futsal dan tentunya tidak meninggalkan komponen biomotor yang lainnya, dimana tujuannya adalah untuk melakukan pergerakan bola dengan cepat saat menciptakan kondisi penyerangan dan pertahanan dengan gerak maksimal. Mulya dan Millah (2019) definisi kelincahan secara umum adalah efisiensi dalam melakukan gerakan yang melibatkan seluruh rantai kinetik terlepas dari keterampilan yang hendak dieksekusi.

Anggraeni, Muhammad, dan Sulistyarto (2019) menyatakan dari beberapa kondisi fisik yang penting dalam olahraga futsal, kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat dimanfaat untuk mendukung teknik *dribling* di saat melakukan serangan ke gawang lawan dengan cepat sembari menghindari lawan.

Kelincahan diartikan sebagai gerakan menghindar dengan cepat, merubah posisi secara cepat, dan bergerak dengan singkat. Puriana (2017) merubah posisi tubuh dalam pergerakan dengan kendali dan koordinasi secara sadar adalah definisi dari kelincahan.

Daryanto dan Hidayat (2015: 207) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Widodo (2021) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagianya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Kelincahan sangat penting untuk cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang harus tetap dijaga dan harus terus ditingkatkan, dimana kelincahan dapat ditingkatkan dengan memberikan program latihan yang baik dan konsisten. pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih (Saharullah, 2020)

Okanansa, Sukendro, & Mardian, (2022) ada beberapa macam bentuk variasi latihan kelincahan, yaitu: Latihan lari shuttlerun adalah lari bolak balik yang memiliki tujuan mengubah gerak tubuh arah lurus. Latihan lari belak belok adalah lari zig-zag yang tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan mengubah posisi tubuh yang bertujuan untuk melatih atau mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak). Latihan kelincahan menggunakan rintangan yang mempunyai tujuan untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan.

Rajendran (2016) juga mengatakan bahwa latihan *ladder drill* juga merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan secara keseluruhan. Zainuddin dan Yusuf (2021 : 12) latihan *ladder drill* adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas dapat dijelaskan bahwa *dribling* merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam olahraga futsal, dan teknik *dribling* sendiri membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memudahkan atlet futsal dalam melakukan *dribling*, dimana kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan untuk mendukung atlit dalam melakukan dribling, tetapi nyatanya berdasarkan observasi yang dilakukan pada pemain futsal MTS Muhammadiyah 01 Medan, dapat dilihat bahwa teknik dribling yang dilakukan pemain futsal MTS Muhammadiyah 01 Medan masih kurang baik, dimana peneliti dan *coach* menduga bahwa terdapat masalah pada kelincahan pemain futsal MTS Muhammadiyah 01 Medan, sehingga dilakukan tes

pengukuran untuk mengukur kelincahan pemain futsal MTS Muhammadiyah 01 Medan dengan menggunakan tes kelincahan yaitu dengan *ilionis tes* dan hasil tes menggambarkan bahwa kelincahan pemain futsal MTS Muhammadiyah 01 Medan masih berada pada kategori rendah, sehingga peneliti dan *coach* setuju bahwa kelincahan pemain futsal MTS Muhammadiyah 01 Medan perlu ditingkatkan sehingga dibutuhkan latihan yang tepat, dimana berdasarkan beberapa literatur yang dibaca peneliti menjelaskan bahwa variasi latihan kelincahan seperti latihan zig-zag dan latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain futsal MTS Muhammadiyah 01 Medan, sehingga berdasarkan uraian yang telah dijelaskan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. *Dribling* pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan masih kurang baik.
2. Kelincahan pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan masih berada pada kategori rendah.
3. Perlunya variasi latihan yang tepat untuk meningkat kelincahan pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut diatas maka dalam penelitian ini perlu diadakannya pembatasan permasalahan agar penelitian ini lebih fokus pada

pokok permasalahan dan tidak meluas pada pokok bahasan yang lain. Penelitian ini hanya dibatasi pada " pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan" .

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut " Bagaimana pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan ? " .

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka penelitian ini bertujuan " untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan" .

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah

1. Bagi penulis, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang penerapan program latihan bagi pemain futsal pemula sesuai dengan ilmu faal olahraga yang baik.
2. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kelincahan dalam mendribbling bola.
3. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menerapkan program latihan peningkatan kelincahan bagi pemain futsal.

4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan menjadi bekal penelitian bagi mahasiswa FIK selanjutnya agar dijadikan landasan teori untuk mengembangkan penelitian sejenisnya.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY