

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Futsal dalam perkembangan makin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat Olahraga futsal sudah banyak orang tahu dari anak-anak, remaja, sampai orang dewasa senang memainkannya. Di negara Indonesia futsal sudah sangat menjamur sudah banyak investor yang mengalihkan pada olahraga futsal. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan piala dunia futsal yang berlangsung. Semua mata tertuju pada pertandingan tersebut. Permainan futsal sekarang ini mengalami perubahan besar, apakah dilihat dari teknik permainan, peraturan-peraturan, pengorganisasian, atau dipandang dari sudut publikasi sehingga perkembangan futsal berkembang secara cepat. Futsal merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola, lapangan, dan dimainkan oleh dua regu terdiri dari 5 orang pemain.

Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal juga diciptakan sebagai alternatif dari sepakbola lapangan rumput yang tidak bisa dilaksanakan lantaran pengaruh salju di Eropa saat musim dingin. Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan lapangan rumput. Futsal juga ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam sepakbola rumput, serta dilakukan untuk menjaga dan

melatih kemampuan fisik secara umum dan teknik secara khusus.

Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan futsal adalah pemain berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan futsal diperlukan kerja sama yang baik dan tentu harus didukung dengan teknik-teknik yang benar. Tujuan dari permainan di atas hanya sementara saja, karena tujuan yang paling utama dan diharapkan untuk dunia pendidikan adalah futsal sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu kita mengharapkan dalam diri anak tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral.

Futsal merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 5 (lima) pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Seseorang dapat bermain futsal dengan baik apabila menguasai teknik dasar permainan dengan sempurna. Pemain futsal memerlukan skill atau teknik dasar yang baik, dalam

buku Asmar Jaya (2008:62 ) mengemukakan bahwa teknik dasar bermain futsal terdiri dari teknik menendang (*kicking*), mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), merampas bola (*tackling*), penjaga gawang (*goal keeper*), menyundul (*heading*).

Disamping penguasaan teknik latihan kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan berbagai cabang olahraga. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik. Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (1988:57) bahwa“ salah satu faktor tertentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik yang terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksebility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi, kelincahan (*agility*), ketepatan reaksi

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan nya cukup baik. Menurut Kirkendall dkk (1980:243) kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh lainnya dengan sangat cepat dan efisien. Jadi kelincahan tidak hanya memerlukan suatu kecepatan saja. Menurut Verducci dalam Budiwanto (2004:39) di sampaikan bahwa pembentukan kelincahan lebih sulit daripada pembentukan yang lainnya. Kelincahan adalah hasil pembentukan dari unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan. Dari beberapa uraian di atas,

dapat disimpulkan bahwa sebenarnya kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerak lainnya.

Fisik kelincahan sangatlah penting peranannya dalam permainan futsal. Berdasarkan penjelasan pengertian, masih banyak pemain yang belum mempunyai kondisi fisik kelincahan yang baik dan salah satunya adalah pemain di SMA YAPIM Mabar. Sehingga kerjasama dalam bermain futsal kurang efektif menciptakan peluang gol kemenangan.

Futsal SMA YAPIM Mabar didirikan tanggal 8 Agustus 2009 di prakarsai oleh Peppy Subandi Sinaga, S.Pd yang sekaligus sebagai guru penjasnya. Futsal SMA YAPIM Mabar bertujuan untuk membina, menggerakkan, dan mengembangkan prestasi olahraga futsal khususnya di medan, yang berlokasi di lapangan SMA YAPIM Mabar Jalan Mangan VII pasar 3 lingkungan 16 Mabar.

Futsal SMA YAPIM Mabar memiliki jumlah pemain sebanyak 12 orang. Adapun kejuaraan yang telah di ikuti antara lain, yaitu :

1. Juara II Antar Sekolah Kec. Percut Sei Tuan (2010)
2. Juara II YAPIM Sumut – Riau (2012)
3. Juara I YAPIM Taruna Belawan Cup (2015)
4. Juara I PORSENI Santo Paulus (2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada tanggal 29 Februari 2016 bahwa pada saat games dan saat berlatih di lapangan masih banyak pemain yang memiliki kelincahan (*agility*) yang kurang baik. Serta kurangnya bentuk dan variasi latihan kelincahan yang di berikan oleh pelatih. Dari fakta di atas, ternyata para pemain belum sepenuhnya memiliki kondisi fisik kelincahan

yang baik. Untuk mempertegas dugaan tersebut, peneliti melakukan test pendahuluan berupa test kelincahan terhadap pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Marabar. Keterangan lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Test Observasi Kelincahan (*Shuttle-run*) Pada Tanggal 8 April 2016 Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Marabar Tahun 2016**

NO	NAMA	KELAS	POSISI PEMAIN	HASIL/Detik
1	Syahrial	X	Bertahan	18,66
2	Andre	X	Penyerang	19,78
3	Farman	XI	Penyerang	18,56
4	Nuel	XI	Bertahan	18,72
5	Fae	X	Penyerang	19,30
6	Dian	X	Kiper	19,19
7	Nuek	X	Penyerang	18,81
8	Fery	X	Bertahan	21,22
9	Evan	X	Bertahan	19,45
10	Akhyar	X	Penyerang	18,41
11	Aldi	X	Penyerang	18,6
12	Dani	X	Kiper	23,54

**Tabel 2. Norma Test Kelincahan (*Shuttle-run*)**

Jenis Kelamin	Baik Sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Laki-Laki	<15,5	15,5-16	16,1-16,6	16,7-17,1	>17,2
Perempuan	<16,7	16,8-17,4	17,5-18,2	18,3-18,9	>19,00

Sumber : Imran Akhmad (2013:178)

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan variasi latihan kelincahan untuk meningkatkan terhadap kelincahan (*agility*) pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Marabar Tahun 2016.

Maka untuk itu penulis berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Marabar Tahun 2016”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai sebagai berikut : Apakah yang dimaksud dengan *kelincahan* ? Bagaimana cara untuk meningkatkan *kelincahan* dalam futsal? Apakah variasi latihan kelincahan dapat meningkatkan *kelincahan* ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari kesalahpahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Jabar Tahun 2016”.

## **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh yang signifikan pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan *kelincahan* pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Jabar Tahun 2016?

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan *kelincahan* pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Jabar Tahun 2016.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pembina dan pelatih serta pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar hasil ini sebagai masukan bagi usaha pembinaan pemain.
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga futsal bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan dan peningkatan prestasi futsal pada klub, sekolah sepakbola, maupun kegiatan Ekstrakurikuler