

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini. Di lingkungan Universitas terdapat pula banyak mahasiswa yang secara teratur memelihara kesehatannya. Ada berbagai macam jenis olahraga yang digemari mahasiswa, salah satunya adalah olahraga futsal. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional.

Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Justinus Lhaksana, 2012). Unsur-unsur kebugaran meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan. Diantara unsur-unsur diatas, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan, karena kelincahan merupakan komponen yang sangat penting bagi permainan futsal.

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga (Suharno, 1985). Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal. Prestasi olahraga memerlukan usaha yang harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai prestasi.

Oleh karena itu seorang pembina atau pelatih olahraga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi (Sajoto, 1988 dalam Harjanto, 2013). Dalam kelincahan terdapat faktor pendukung seperti tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan yang ideal tentu saja akan menunjang prestasi pemain itu sendiri.

Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008 dalam Rudiyanto, 2012).

Di usia remaja antara 19 hingga 20 tahun, mereka mengalami masa akhir dari pertumbuhan tulang. Menurut Mann (2002) dalam Hardinsyah (2008) mengemukakan bahwa remaja menjelang usia 20 tahun mengalami pembentukan tulang yang pesat yang merupakan masa persiapan untuk mencapai puncak pertumbuhan massa tulang peak bone mass, akan tetapi berat badan masih dapat bertambah ataupun berkurang.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengendalikan keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan, baik dalam tempo yang cepat maupun tempo yang lambat. Kelincahan dipengaruhi oleh faktor fisik. Meskipun begitu kelincahan juga dapat dipengaruhi dengan melakukan latihan rutin.

Mochamad Sajoto (1988:90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu.

Faktor pertama berhubungan dengan kelincahan adalah *power*, *power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, menurut Sukamdiyanto(2010: 138)"Kekuatan kecepatan sama dengan *power*, *power* adalah hasil kali kekuatan

kecepatan. Daya ledak atau biasa disebut *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995:8). Apabila dalam permainan futsal, atlet yang di memiliki power maka atlet tersebut akan mengalami masalah, apabila lawan dari atlet tersebut memiliki kekuatan kecepatan yang bagus, atlet tersebut akan kalah dalam berhadapan.

Faktor yang kedua adalah panjang tungkai. Panjang tungkai adalah jarak *vertikal* antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak (Suharno, 1993: 5).

Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit di saat berlari, melompat, dan menendang bola. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam untuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, maupun menendang.

Panca Budi FC adalah salah satu klub futsal yang ada di Kota Medan Jalan Jendral Gatot Subroto Km. 4,5 Medan. Jadwal latihan yang dilakukan klub ini adalah pada hari senin, rabu dan kamis. Adapun pelatih di Panca Budi FC bernama *Coach Fachri*.

Observasi awal yang dilakukan yaitu tes lari zig-zag, lari sprint 40 m mendribble bola melawati *cone*. Kebanyakan pemain belum mampu melakukannya dengan maksimal. Hal ini tentu menjadi perhatian serius bagi pelatih untuk mengetahui adakah pengaruh panjang tungkai dan panjang lengan terhadap

kelincahan penjaga gawang .Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul tentang **“Hubungan antara *power tungkai* dan panjang tungkai terhadap kelincahan pemain futsal pada atlet Panca Budi FCTahun 2020”**.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan *lari zig-zag*, *lari sprint* pendek masih belum maksimal dilakukan pemain?
2. Perlu diketahui bagaimana hubungan antara *power* dan panjang tungkai terhadap kelincahan pemain futsal?
3. Perlu diketahui bagaimana *power* tungkai dari pemain futsal Panca Budi FC?
4. Perlu diketahui bagaimana panjang tungkai dari pemain futsal Panca Budi FC?

Karena masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan lain yang bisa diungkapkan dan diteliti satu persatu dan oleh karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai terhadap kelincahan pemain futsal Panca Budi FC Tahun 2020.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang permasalahan, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut;

1. Apakah terdapat korelasi yang signifikan dari *power* tungkai dan panjang tungkai terhadap kelincahan pemain futsal Panca Budi FC Tahun 2020?
2. Bagaimana *power* tungkai dan panjang tungkai pemain futsal Panca Budi FC tahun 2020?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan antara *power* dan panjang tungkai terhadap kelincahan pemain futsal Panca Budi FC Tahun 2020?
2. Untuk mengetahui bagaimana *power* tungkai dan panjang tungkai pemain futsal Panca Budi FC tahun 2020.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang peningkatan prestasi olahraga sepakbola.
2. Peneliti memperoleh pengalaman praktis dalam melaksanakan penelitian dan sebagai penelitian sejenis bagi peneliti masa yang akan datang serta sebagai dasar atau bahan penyusunan skripsi.

3. Menumbuhkan motivasi di dalam diri pemain futsal, agar pemain tersebut dapat mengembangkan bakat yang dimilikinya sehingga akan bermanfaat bagi dirinya sendiri, orang lain, bangsa dan negara.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran seorang pelatih dan juga atlet futsal dalam meningkatkan kemampuannya dalam bermain futsal.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada pengembangan kondisi fisik dalam permainan futsal.