

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih timnas sepakbola Portugal bernama Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo Uruguay. Kata futsal berarti sepak bola dalam ruangan, kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol (dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepak bola) dan kata “sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti dalam ruangan. Olahraga ini baru masuk di Indonesia pada tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004 (Sahda halim, 2012:5).

Futsal merupakan permainan bola di lapangan kecil yang dimainkan oleh dua tim yang anggotanya berjumlah lima orang, tujuannya memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Dalam permainan futsal, pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan sangat cepat. Permainan futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, maksudnya pengaturan dalam bertahan maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil, sehingga pemain tidak bisa berlama-lama dalam menguasai bola seperti halnya sepak bola. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar permainan futsal yaitu: 1) menendang (*shooting*) adalah salah satu teknik dasar yang berguna untuk mengalirkan bola dengan cara mengayunkan 1 kaki ke bagian bola. 2) mengumpan (*passing*) adalah salah satu teknik dasar yang digunakan setiap pemain untuk memainkan bola dari kaki ke kaki, 3) mengontrol (*controlling*) adalah cara untuk mengendalikan bola sesuai dengan keinginan seorang pemain, 4) menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu teknik dasar yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke arah lawan namun tetap menguasai bola tersebut, 5) menyundul bola (*heading*) artinya salah satu teknik dasar sepak bola dengan menggunakan kepala kita untuk mengarahkan arah bola tersebut (Justinus Lhaksana, 2011:29).

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain futsal yang baik maka seseorang pemain tidak akan dapat mengembangkan

Abdulrahim, 2023

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

permainannya. Futsal merupakan permainan yang sangat menarik dan cepat baik dari segi lapangan relatif kecil, oleh karena itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat *dribbling* yang baik dan tidak mudah terlepas. Dalam olahraga futsal *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal. *Dribble* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan 4 *shooting* ke gawang lawan, *dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan menurut Komarudin (2011:50).

Teknik dasar menggiring bola yaitu: 1) *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam menjaga bola tetap didaerah terlindung diantara kedua kaki, ketika sedang melakukan *dribbling* usahakan kepala tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan dan jangan terpaku pada kaki, 2) *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar yaitu salah satu cara untuk mengontrol bola, keterampilan mengontrol bola digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki. Secara umum keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola keteman satu timnya, saat akan *dribbling* bola pandangan menghadap kedepan, bergeraklah menyamping dengan menjaga keseimbangan dan menggerakkan kaki. Jangan menyilangkan kaki ketika sedang bergerak dan gunakan lengan untuk menjaga keseimbangan, 3) *dribbling* menggunakan bagian kura-kura kaki,yaitu kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

Dribbling adalah salah satu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat kaki kita, jauh dari lawan ketika permainan berlangsung pada permainan futsal juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan, kemampuan *dribbling* pada seorang pemain futsal memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada 5

teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya, hal tersebut membutuhkan kelincahan yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Wahyudi (2018), “Seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan tubuh secara cepat dan efektif, Karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangatlah penting untuk ditingkatkan dalam berolahraga, dikarenakan banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan. Menurut Sukadianto (2011:1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak.

Dari kedua pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa setiap atlet di cabang olahraga manapun harus memiliki kelincahan yang baik terutama olahraga futsal, karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh harus memiliki kelincahan yang baik di setiap pertandingan. Tidak terlepas dari itu perlu juga adanya proses perubahan yang lebih baik, oleh karena itu perlu adanya latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional, peralatan tubuh dan kualitas psikis anak. permainan futsal tidak disarankan untuk menguasai bola terlalu lama karena akan mudah terebut oleh lawan melihat ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan ukuran lapangan sepak bola.

Menggiring bola adalah salah satu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat kaki kita, jauh dari lawan ketika permainan berlangsung. Dalam permainan futsal kelincahan *dribbling* sangatlah penting untuk itu perlu dilatih secara konsisten, salah satu metode latihan yang dapat dilakukan oleh para pelatih yaitu metode latihan *circuit training*.

Circuit training pertama diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson (1959) dari Leeds University suatu metode latihan untuk mengembangkan kebugaran

tubuh secara keseluruhan (*general fitness*). Latihan *circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur daya tahan, kelentukan, power daya tahan otot, kelincahan, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. Karena itu bentuk-bentuk latihan dalam latihan *circuit training* biasanya merupakan kombinasi dari semua atau beberapa unsur fisik tersebut (Harsono 2018).

Metode *circuit raining* menjadi solusi untuk dapan meningkatkan volume oksigen seseorang, pemilihan jenis beban pelatihan dalam *circuit training* harus disesuaikan dengan aspek yang menjadi tujuan umum *circuit training* yang akan dicapai. *Circuit training* dilakukan disuatu daerah yang telah ditentukan mempunyai beberapa pos, misalnya 8 pos. Disini setiap pos pelaksanaan memfokuskan ke bentuk latihan kelincahan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu untuk meningkatkan kelincahan. *Circuit training* digunakan untuk meningkatkan kelincahan pada atlet futsal dikarenakan *circuit training* memillii intensitas tinggi. Hal ini didasarkan atas kerja stamina pada tingkat *anaerobik* yang intenstitasnya tinggi, sehingga asupan oksigen tidak cukup untuk memberikan kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot, karna asupan oksigen yang tidak cukup, maka kerja *anaerobik* akan selalu mengakibatkan atlet kurang oksigen (*oxygen-debt*). Atas dasar ini atlet harus dilatih dengan intensitas yang semakin lama semakin tinggi sehingga kemampuan untuk bertahan terhadap rasa lelah semakin lama juga akan semakin meningkat.

Latihan kelincahan di pasir merupakan salah satu opsi yang dapat diambil pelatih dalam melatih kelincahan. Seperti yang diungkapkan oleh Gragossian (2014) “*Training power movements in the sand is a way for you to mitigate the high risk that goes with the high reward of plyometric training*”. Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa latihan kelincahan di landasan pasir merupakan cara bagi pelatih untuk mengurangi resiko latihan dan mendapatkan efek dari latihan pliometrik yang tinggi.

Seperti yang diungkapkan oleh Syahgrinata (2019) menyatakan “*Sand is a great training tool for improving speed and agility. It provides resistance that challenges your muscles, helping to make faster and more explosive*”. Dari

pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pasir merupakan alat latihan yang besar untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dimana hambatannya merangsang ke otot untuk jadi lebih cepat dan eksplosif. Selain itu, karakteristik pasir bersifat lunak yang tidak terlalu membebani persendian sehingga sangat cocok sebagai media dalam berlatih kelincahan yang menuntut gerakan yang eksplosif.

Dengan model latihan *circuit training* di lapangan lantai yang merupakan suatu metode latihan yang sering digunakan oleh banyak pelatih. Latihan *circuit training* didefinisikan sebagai suatu program atau tahapan latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau titik dimana pada di setiap stasiun/titik tersebut atlet harus melakukan jenis pola, latihan dan gerakan yang telah ditentukan sebelumnya. Satuan cakupan dari program latihan sirkuit dikatakan selesai bila atlet/anggota tersebut telah mengikuti dan menyelesaikan gerakan di semua stasiun/titik pada sirkuit sesuai dengan dosis atau batas yang telah ditetapkan dan dilakukan secara berulang kali, artinya berulang kali tersebut bahwa setiap pergerakan harus dilatih secara lebih bertahap dan dikerjakan dengan berulang kali (Nugroho & Gumantan, 2020). Adapun penelitian terdahulu yang menjadi referensi penulis yaitu “ Pengaruh Latihan *Tircuit Training* Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Blink Fc Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021”. Dwcw Kusuma (2018). Dengan hasil penelitian bahwa latihan di area pasir dapat meningkatkan kelincahan yang signifikan dalam bermain futsal.

Dalam beberapa kasus yang peneliti temukan, salah satunya adalah pada atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Cikakak. Mereka dituntut untuk berlatih dengan baik dan terprogram, untuk mencapai sebuah hasil yang diinginkan. Tim tersebut berlatih secara maksimal dengan tujuan untuk meraih sebuah kemenangan dalam setiap pertandingannya. Menurut pengamatan peneliti, latihan *circuit training* yang dilakukan untuk melatih kelincahan biasanya dilaksanakan di lapangan yang berumput atau lapangan pada umumnya. Pada penelitian ini latihan *circuit training* akan dilaksanakan di atas lantai dan pasir pantai, latihan kelincahan di lapangan lantai dan lapangan pasir merupakan salah satu pilihan yang dapat diambil pelatih dalam melatih kelincahan.

Ketika pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cikakak melakukan latihan, dalam pertandingan maupun uji coba pertandingan, terdapat beberapa pemain yang masih kesulitan pada saat melewati lawan, mudah kehilangan bola, sulit untuk mengubah arah, dan sulit untuk melakukan akselerasi pada saat satu lawan satu. Kelincahan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 1 Cikakak, dengan adanya latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk memberikan program latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir dengan tujuan untuk mengetahui latihan di media apa yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal.

Dari permasalahan tersebut dapat diindikasikan bahwa kelincahan pada saat melakukan teknik *dribbling* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Cikakak masih kurang dari kategori baik. Sehingga tidak jarang pada saat pertandingan kalah bersaing dengan tim lawan yang mempunyai kelincahan di atas rata-rata. Melihat pentingnya kelincahan *dribbling* dalam olahraga futsal, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Latihan *Circuit Training* di Lapangan Lantai dan Lapangan Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan *Dribbling* Dalam Futsal".

1.2 Rumusan Masalah

Adapun dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.2.1 Berapa besar pengaruh latihan *Circuit Training* di lapangan lantai terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal ?
- 1.2.2 Berapa besar pengaruh latihan *Circuit Training* di lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal ?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan antara kelompok latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.1.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Circuit Training* di lapangan lantai terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal?

1.1.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Circuit Training* di lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal?

1.1.3 Untuk mengetahui Apakah terdapat perbedaan antara kelompok latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal?

1.4 Manfaat Penelitian

1.1.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi perkembangan keilmuan, khususnya pada bidang olahraga. Sebagai sumbangan pemikiran yang dapat memperkaya karya ilmiah yang berkaitan dengan program latihan, yang artinya bisa di pakai sebagai sumber pembelajaran. Dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa atau peneliti dibidang olahraga futsal untuk mengembangkan program latihan.

1.1.2 Manfaat praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pelatih futsal sebagai referensi dalam program latihan.

1.5 Batasan Penelitian

Mengingat pada uraian yang telah tercantum pada identifiikasi masalah, maka agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, penulis membatasi pada ruang lingkup penelitian yaitu pengaruh latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal.