

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi dimasyarakat dan banyak penggemarnya baik dikalangan anak-anak sampai dewasa. Futsal menjadi semakin digemari masyarakat karena pola permainannya yang sederhana dan praktis. Hal itu membuat olahraga ini disukai oleh banyak orang, terutama kaum pria tetapi tidak bisa dipungkiri kaum wanita banyak yang menyukainya. karena olahraga futsal dapat dikatakan olahraga yang sudah dipertandingkan sampai mencapai prestasi tingkat nasional, maupun internasional.

Olahraga futsal yang membutuhkan banyak aspek pendukung didalamnya, sebagai olahraga prestasi yang memperlihatkan banyak kemajuan dari tahun ketahun. Atletnya pun membutuhkan berbagai kemampuan untuk mendapatkan hasil prestasi yang sempurna. Atlet yang telah berprestasi dalam suatu cabang olahraga akan menghadapi masalah yang kompleks (Mochamad Sajoto, 1988), misalnya bagaimana mempertahankan prestasi yang sudah dicapai. Untuk mendapatkan prestasi dan mempertahankan prestasi tersebut diperlukan berbagai upaya diantaranya pembinaan kondisi fisik dan keterampilan yang baik. untuk mendukung prestasi tersebut tidak hanya keterampilan yang baik tetapi harus didukung pula oleh komponen *Anatomical* dan *Fisiological* fitness yang ada didalamnya seperti indeks massa tubuh, fleksibilitas dan kecepatan reaksi dengan kelincihan oleh karena itu harus berbagai komponen tersebut saling mendukung.

Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan ketangkasan (*skill*) yang tinggi untuk bergerak dalam ruang gerak yang sempit dalam waktu yang pendek. Sehingga didalam permainan futsal sangat dibutuhkan kelincihan. Menurut Harsono (2001: 21) menjelaskan bahwa kelincihan adalah kemampuan untuk mngubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak ,tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari hasil pengamatan awal peneliti dilapangan yang terjadi di pemain ukm putra futsal upi masih belum memiliki agility yang baik terlihat lambatnya transisi merubah gerak ketika kembali ke posisi masing-masing. dan belum didukungnya dengan indeks massa tubuh, fleksibilitas dan reaksi yang baik terlihat dari pergerakan setiap individu pemain yang sulit bergerak sebab berat badan yang kurang ideal bisa terlihat dari pergerakan membuka ruang dan rangsangan gerak setiap pemain. Sebab hal ini dikarenakan dengan karakteristik permainan futsal yang cepat dan terus bergerak, dimana tim yang memiliki kecepatan lebih baik, melakukan pergerakan yang lebih banyak, akan memiliki peluang mencetak gol lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. Di dalam permainan futsal, kelincahan dibutuhkan untuk mengubah arah gerakan dengan cepat, ketika mencari ruang untuk menerima operan dan memasukkan bola ke gawang tim lain. Pada saat menyerang, mengubah arah gerakan dengan cepat untuk itu perlu membuka ruang semaksimal mungkin untuk memberi peluang pada teman menendang dan mengarahkan bola untuk itu perlu dukungan dari indeks massa tubuh, fleksibilitas dan kecepatan reaksi yang baik agar cepat merubah gerak ketika kembali ke posisi masing-masing.

Dengan dukung indeks massa tubuh pada setiap pemain futsal yang memiliki berat badan ideal maka setiap pemain futsal dapat melakukan gerak semaksimal mungkin, sebab komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang. Menurut (Pudjadi, 2010: 23) bahwa IMT adalah cara termudah untuk memperkirakan berat badan ideal serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi berat badan yang mempunyai risiko komplikasi medis IMT atau sering juga disebut indeks massa tubuh.

Selain itu pada setiap pemain futsal tidak hanya indeks massa tubuh namun untuk mengubah arah gerakan dengan cepat, ketika mencari ruang untuk membuka ruang tersebut harus memiliki *fleksibilitas* menurut Harsono (2001 : 15) menjelaskan bahwa : “*Fleksibilitas* adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi”. Manfaat *fleksibilitas* selain untuk memperluas ruang gerak persendian, *fleksibilitas* bermanfaat untuk mengurangi dan menghindari cedera,

dan juga membantu gerak koordinasi teknik untuk menjadi lebih baik serta pengarahan tenaga lebih *efisien*. Sebab fleksibilitas memberikan dukungan dan membantu pemain agar gerak koordinasi teknik untuk menjadi lebih baik, serta pengarahan tenaga lebih *efisien* yang dapat menguntungkan pada pemain cabang olahraga futsal maka harus di dukung dengan fleksibilitas.

Lainya dalam permainan futsal kecepatan reaksi dukungan kecepatan reaksi yang baik tersebut dapat meningkatkan rangsangan gerak agar mempermudah gerak untuk membuka ruang dengan cepat dan kembali ke posisi dari transisi dari menyerang ke bertahan. Menurut Nurhasan dan Hasanudin (2007:181) kecepatan reaksi dapat diartikan interval waktu antara penerimaan rangsangan dengan jawaban (*response*). Kecepatan reaksi ini sangat penting sekali dalam beberapa cabang olahraga seperti anggar, Futsal, sepak bola dan sejenisnya bahkan hampir semua cabang olahraga bersangkutan sehingga performa yang ditampilkan berhasil dengan baik.

Pada pengamatan awal obervasi peneliti tersbut pada ukm futsal bahwa pada setiap pemain belum terlihat baik kemampuan kelincahan, indeks massa tubuh, fleksibilitas dan kecepatan reaksi sebab untuk mendapatkan kelincahan yang baik maka perlu di perhatikan indeks massa tubuh ,fleksibilitas dan kecepatan reaksi maka peneliti tertarik untuk meneliti,

Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai hubungan index massa tubuh , fleksibilitas dan kecepatan reaksi dengan kelincahan pada cabang olahraga futsal. kelincahan, indeks massa tubuh, fleksibilitas dan kecepatan reaksi dapat diketahui, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebuah informasi yang menguntungkan untuk menyusun dan melaksanakan program latihan.

## B. Identifikasi Masalah Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan, maka peneliti membatasi ruang lingkup masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ingin meneliti sebab penurunan prestasi dari tim futsal UPI menurun grafik dari beberapa kejuaraan ITS surabaya ,KIT futsalismo bandung dan PMB cup
2. Menurunnya kondisi fisik para pemain futsal UPI
3. Terlihat penurunan permainan dari beberapa aspek pendukung komponen *Anatomical* dan *Fisiological* fitness seperti : IMT, fleksibilitas, kecepatan reaksi dan kelincahan

## C. Rumusan Masalah Penelitian

Adapun rumusan masalah penelitian ini yang peneliti rumuskan adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *indeks massa tubuh* (IMT) dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal ?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *fleksibilitas* dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal ?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *kecepatan reaksi* dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal ?

## D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang peneliti rumuskan adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *indeks massa tubuh* (IMT) dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal
2. Untuk mengetahui hubungan antara *fleksibilitas* dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal ?
3. Untuk mengetahui hubungan antara *kecepatan reaksi* dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal ?

## **E. Manfaat penelitian**

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini. Merujuk dari latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan, yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut .:

1. Bagi Lembaga
  - a. Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut terhadap pembinaan prestasi atlet.
  - b. Sebagai bahan kajian bagi para pakar dibidang olahraga dalam menentukan program latihan yang baik sesuai dengan kebutuhan untuk memperoleh prestasi yang optimal.
  - c. Sebagai bahan referensi untuk menentukan program latihan yang sesuai ditiap individu agar diharapkan dapat terlaksana dengan baik.
2. Bagi Peneliti
  - a. Acuan dalam melaksanakan pembinaan atlet.
  - b. Meningkatkan kualitas olahraga, setelah mendapatkan petunjuk mengenai hubungan antara indeks massa tubuh, fleksibilitas dan kecepatan reaksi dengan kelincahan pada cabang olahraga futsal.
  - c. Memberikan pengetahuan atau wawasan tentang hubungan body mass index fleksibilitas dan kecepatan reaksi dengan agility.
3. Bagi pelatih dan atlet
  - a. Dapat dijadikan bahan acuan untuk mengatasi menurunnya prestasi.
  - b. Memberikan pengetahuan bagi atlet bahwa body mass index fleksibilitas dan kecepatan reaksi dengan agility sangat diperlukan dalam dunia olahraga futsal.

## **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan peneliti jelaskan sebagai berikut :

### **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Identifikasi Masalah Penelitian
- C. Rumusan Masalah Penelitian
- D. Tujuan Penelitian
- E. Metode Penelitian
- F. Manfaat Penelitian
- G. Struktur Organisasi Skripsi

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS**

- A. Kajian Pustaka
- B. Karangka Pemikiran
- C. Hipotesis

### **BAB III METODE PENELITIAN**

- A. Lokasi, Populasi/Sampel Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Metode Penelitian
- D. Definisi Operasional
- E. Instrumen Penelitian
- F. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

- A. Pemaparan Data
- B. Pembahasan Data

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

- A. Simpulan
- B. Saran

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**