

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan futsal putri di Indonesia kini berkembang sangat pesat. Seiring berjalannya waktu, futsal tidak hanya di gemari oleh laki-laki saja putri pun mulai tertarik bermain futsal terbukti dari kompetisi yang berjalan di Indonesia sampai saat ini mulai dari tingkat pelajar, perguruan tinggi, sampai dengan antar club. Namun prestasi futsal putri di Indonesia pada tingkat Asean masih belum baik posisinya, karena peringkat Indonesia berada di bawah Thailand. Ada beberapa faktor yang menentukan prestasi dalam tingkat Internasional yaitu adanya Liga Profesional di suatu negara, serta pembinaan club yang tertata dengan baik. Namun demikian dibalik itu, terdapat satu masalah yang masih menjadi perbedaan antara club-club dalam melakukan pelatihan. Pelatihan itu sendiri termasuk teknik, taktik, fisik, dan mental. Dalam hal ini peneliti akan lebih terfokus pada komponen kondisi fisik *agility*.

Kondisi fisik yang prima dan mempunyai pemulihan yang cepat harus dimiliki oleh seorang pemain futsal. Kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet. Dengan perencanaan program latihan secara terstruktur, terukur, dan teratur melalui proses yang berkelanjutan dan berkesinambungan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan prestasi individu ataupun tim cabang olahraganya.

Dengan demikian, Prestasi menjadi sebuah bentuk nyata atas capaian seorang individu, atau team dari usahanya. Menurut (Mulyadiono & Puspita Sari, 2021) Prestasi menjadi bentuk interaksi antara berbagai factor yang berpengaruh dalam kegiatan belajar, baik faktor internal maupun eksternal. Prestasi yang telah dicapai tersebut, setiap orang memiliki perbedaan tergantung pada performa individu atau team. Sehingga dapat diartikan bahwa prestasi merupakan bentuk capaian seseorang baik secara individual atau team atas usaha yang telah di kerjakan dan diciptakan baik berupa pengetahuan maupun keterampilan. Ketika

seseorang melakukan suatu kegiatan, maka dia akan mendapatkan hasil atau capaian kegiatan berupa prestasi. Menurut (Guntoro et al., 2020) bahwa salah satu faktor pendukung prestasi yang tinggi adalah kemampuan fisik yang baik. Maka dari itu, Pelatih dituntut untuk memahami dengan baik tentang pelatihan fisik, dikarenakan banyaknya komponen kemampuan fisik yang menjadi kebutuhan prestasi seorang atlet terutama kategori cabang olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok.

Berdasarkan karakteristik cabang olahraga futsal menurut (Mustakim, 2022) cabang olahraga permainan sejenis sepak bola yang dimainkan di lapangan kecil yang berukuran panjangnya minimal 25 meter dan maksimal 42 meter serta lebarnya minimal 15 maksimal 25. Maka dari itu olahraga futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik agar bisa menunjang performa dilapangan. Alasan peneliti karena Menurut (Açak et al., 2012) Tindakan seperti *take-off*, *sprint* dijarak yang berbeda, defleksi, *dribbling* melewati lawan menjadi yang terdepan selama pertandingan futsal. Maka Kemampuan individu pada setiap atlet menjadi hal yang sangat diamati dalam meningkatkan performa pada saat bertanding.

Menurut (Barasakti et al., 2019) dalam olahraga futsal tentunya terdapat kondisi fisik yang dominan, artinya kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam bermain futsal, kondisi fisik tersebut adalah kelincahan, kecepatan, power tungkai, daya tahan. Menurut (Waskito et al., 2018) Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, kondisi fisik yang prima sangat mendukung penampilan seorang pemain, Penampilan fisik yang buruk tentu akan berdampak buruk pada penampilan teknis dan taktisnya.

Persiapan fisik merupakan hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai performa yang optimal. Maka dari itu banyak metode-metode, ada beberapa metode latihan yang telah dikaji untuk menemukan metode terbaik untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga prestasi. maka dari itu dibutuhkanlah *complementary training* yang dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet. Program latihan yang disusun dapat memberikan manfaat maksimal sesuai dengan kebutuhan dan potensi masing-masing atlet. Hal ini juga membantu

menciptakan pengalaman pelatihan yang lebih efektif, efisien, dan mempercepat pencapaian tujuan atlet dalam meningkatkan performa mereka.

Pola *Complementary training* memberikan solusi untuk digunakan sebagai prinsip individualisasi dalam cabang olahraga permainan sesuai definisi dari (Jovanović, 2019), untuk mengintegrasikan pola, filosofi, dan pendekatan pelatihan yang berbeda untuk menciptakan program pelatihan yang lebih komprehensif dan efektif. Dengan menggabungkan berbagai modalitas latihan, seperti latihan kekuatan, pengondisian, kerja mobilitas, dan strategi pemulihan, atlet dapat mencapai pendekatan yang menyeluruh dan seimbang terhadap persiapan fisik mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Toma Urichianu, 2018) mengatakan bahwa *complementary training* berbeda dari pelatihan tradisional, pelatihan ini dapat meningkatkan kinerja atlet dayung dan diperlukan metode latihan pelengkap untuk meningkatkan performa atlet serta metode latihan pelengkap ini sangat tepat dan cocok digunakan dalam semua fase tahap latihan. Penelitian berikutnya menggunakan *complementary training* untuk meningkatkan *agility* pada pemain futsal. Berdasarkan penemuan menurut (Jovanović, 2019) *Complementary Training* menekankan pentingnya mengadaptasi program latihan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu atlet, termasuk tingkat kebugaran, tujuan, dan potensi cedera. Karena bertujuan untuk mengembangkan kinerja atlet secara jangka panjang, dengan memperhatikan aspek pembinaan, pemulihan, dan pemeliharaan kondisi fisik atlet.

Tim futsal Universitas Pendidikan Indonesia memiliki pemain yang memiliki teknik yang baik saat bertanding, pola permainan yang bervariasi membuat tim ini selalu tampil gemilang di setiap pertandingan. Diharapkan para pemain UKM Futsal UPI putri tetap menggunakan kemampuan terbaiknya dan juga memiliki kondisi fisik yang baik khususnya dalam hal kelincahan, namun kenyataan di lapangan berdasarkan pengalaman saat pertandingan masih banyak pemain yang tidak memiliki kelincahan yang baik ada beberapa pemain yang masih bergerak kaku atau kurang lincah, ini menunjukkan bahwa menurut (Muhammad Yusuf, 2020) kelincahan pemain rendah, sementara bermain futsal harus memiliki kelincahan yang tinggi. Hal ini menjadi masalah yang harus diselesaikan dengan

Memberikan latihan kelincuhan. Masih banyak pemain yang tidak memiliki kelincuhan yang baik ada beberapa pemain yang masih bergerak agak kaku atau kurang lincah, ini menunjukkan bahwa kelincuhan pemain rendah, sementara bermain futsal harus memiliki kelincuhan yang baik. Hal ini menjadi masalah yang harus diselesaikan dengan memberikan latihan kelincuhan.

Apabila setiap pemain futsal memiliki kecepatan (*speed*) dan kelincuhan (*agility*) yang baik tentunya akan dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Menurut (Zainuddin, 2024) Memberi rambu-rambu dalam mengembangkan *agilitas* adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar posisi tubuhnya.

Bentuk latihan *agility* menuntut gerakan seluruh tubuh yang sangat cepat, yang dalam banyak kasus dilakukan sebagai respons terhadap gerakan bola, lawan, atau gerakan rekan satu tim. Komponen penting dari performa seorang atlet ini biasanya disebut dengan kelincuhan. Pengembangan yang jelas tentang karakteristik seorang atlet yang “lincah”, serta metode terbaik untuk pengembangannya, masih belum memadai, apalagi dibandingkan dengan pengembangan komponen persiapan fisik lainnya, seperti kekuatan atau kecepatan. (Young & Farrow, 2006) menyatakan bahwa kelincuhan memungkinkan atlet bereaksi terhadap rangsangan, memulai dengan cepat dan efisien, bergerak ke arah yang benar dan bersiap untuk mengubah arah, atau berhenti dengan cepat untuk melakukan suatu teknik olahraga. cepat, lancar, efisien dan berulang.

Oleh karena itu, karakteristik keterampilan atlet menjadi sangat penting selama tahap persiapan untuk permainan olahraga. Proses latihan yang lebih terfokus pada individu diperlukan seiring dengan peningkatan olahraga pada atlet muda. Menurut (Boyчук et al., 2015) Dalam permainan olahraga modern, proses pelatihan menggabungkan kesebagunaan pemain dengan karakteristik unik mereka. Masa depan permainan olahraga bergantung pada bagaimana atlet dilatih. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa permainan olahraga uni karena atlet menunjukkan berbagai tingkat kesiapan fisik, mental, dan fisik. Dengan menciptakan sistem

pelatihan multi-tahun yang ideal, menentukan bagaimana kegiatan kompetitif disusun secara rasional, dan membuat program pemulihan dan stimulasi kinerja atlet yang seimbang prinsip individualisasi dalam persiapan atlet akan diterapkan.

Dalam penelitian ini untuk mendapatkan hasil maksimal pada titik puncak yang dibutuhkan dan dituntut pada setiap atlet atau pemain sesuai karakteristik cabang olahraga dan nomor atau posisi pemain saat performa dalam pertandingan tentunya menjadi bagian dari analisa kebutuhan yang harus dipenuhi dalam proses latihan. Oleh karena itu, pentingnya *complementary training* ada dalam program latihan yang diawali dengan *core stability, strength endurance, hypertrophy, maximum strength, power*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah diambil dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat dampak yang signifikan penerapan *complementary training* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengkaji dampak yang signifikan penerapan *complementary training* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting dilakukan karena memiliki manfaat yang cukup besar, baik dari segi keilmuan atau aspek teori kegunaan yang bersifat praktik. Jadi, penelitian ini berguna untuk mengembangkan keilmuan dibidang kondisi fisik.

Berdasarkan kegunaan praktis, penelitian ini akan banyak kegunaannya bagi pengembangan penerapan metode dalam pelatihan latihan fisik, terutama *complementary training* Sehingga dengan demikian akan diperoleh suatu pemahaman perbedaan penyesuaian diri setiap pola latihan fisik dengan metode yang harus diterapkan.

1.5 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, maka skripsi ini membataskan ruang lingkup penelitian ini terfokus pada komponen fisik *agility* karena komponen fisik lainnya diteliti oleh peneliti yang lain. Karena penelitian ini terlibat dalam payung penelitian yang berjudul

Pepi Sopiah, 2024

DAMPAK PENERAPAN COMPLEMENTARY TRAINING TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

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

“Peningkatan Kapasitas Anaerob dan Aerob melalui *Complementary Training* pada atlet UKM Futsal Putri UPI”. Pengembangan dan peningkatan yang diharapkan dalam penelitian ini, peneliti berfokus kepada kemampuan *agility* yang telah ditentukan melalui tes dan pengukuran.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia, 2021 yang terdiri dari lima BAB, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan:

Berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah dan struktur organisasi.

2. BAB II Tinjauan Pustaka:

Hakikat terkait futsal, hakikat kondisi fisik, hakikat kondisi fisik dalam permainan futsal, *fleksibilitas*, kecepatan, kekuatan, daya tahan, hakikat kemampuan *agility* dalam permainan futsal, hakikat metode latihan, prinsip Latihan, norma Latihan, hakikat model *complementary training*, *stabilization*, *strength endurance*, *hypertrophy*, *maximum strength*, *power*, hakikat penerapan model *complementary training* terhadap kemampuan *agility*, kerangka berfikir, penelitian relevan dan hipotesis.

3. BAB III Metodologi Penelitian:

Metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan:

Temuan, dan Pembahasan terkait hasil penelitian.

5. BAB V Simpulan:

Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi: berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi, atas hasil penelitian yang telah dilakukan.