

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan sebuah olahraga modifikasi dari sepakbola dimana futsal hanya dimainkan oleh beberapa orang dimana dari segi lapangan, alat, peraturan berbeda dengan olahraga sepak bola (Fahlef et al., 2020). Waktu Permainan futsal 2 x 20 menit, selama 40 menit. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh 5 pemain, 1 penjaga gawang dan 4 penyerang (Asshiddiqi & Wahyudi, 2016). Futsal dapat dilakukan sebuah lapangan indoor maupun outdoor dengan ukuran panjang lapangan futsal adalah 25-42 meter, dengan lebar adalah 15-25 meter. Pemain futsal dituntut untuk selalu bergerak terus menerus selama bertanding di lapangan dengan waktu 40 menit. Selain itu, futsal memiliki sifat yang sangat dinamis dan cepat karena memiliki lapangan yang terbilang cukup kecil sehingga pemain harus berusaha untuk tidak membuat kesalahan sekecil mungkin (Mufti et al., 2020).

Futsal merupakan cabang olahraga yang memerlukan teknik di dalam permainannya, dimana semua teknik dalam permainan sangat dipengaruhi oleh kelincahan. Selain itu, kondisi fisik prima sangatlah menunjang penampilan pemain dikarenakan pada olahraga futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan terus bergerak, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemain futsal harus baik. Menurut Avenzora & Widodo (2020), kondisi fisik pada futsal meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan dan merupakan aspek yang paling berpengaruh pada performa pemain di lapangan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga (Prayoga et al., 2022). Definisi kelincahan secara umum adalah efisiensi dalam melakukan gerakan yang melibatkan seluruh rantai kinetik terlepas dari keterampilan yang hendak dieksekusi. Pada komponen kelincahan terdapat unsur menghindar dengan cepat, merubah posisi secara cepat, dan bergerak dengan singkat (Mugti et al., 2020).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Terpadu Baiturrahman merupakan salah satu sekolah yang menyediakan Ekstrakurikuler Futsal untuk menyalurkan minat dan bakat siswa. Berdasarkan pengamatan penulis pada ekstrakurikuler futsal di SMA Terpadu Baiturrahman, latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan masih kurang diperhatikan sehingga pemain yang harusnya cepat mengubah dari satu arah ke arah yang lain menjadi lambat. Hal tersebut berdampak pada kerjasama dalam tim menjadi kurang efektif dalam menciptakan peluang gol untuk meraih kemenangan.

Menurut Yusuf (2020), kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah gerakannya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

Menurut Hasibuan, Adi, Wahyudi, & Raharjo (2023), kelincahan menjadi salah satu unsur penting dari aspek fisik yang wajib dimiliki oleh pemain. Kelincahan mempunyai peranan penting dalam mempertahankan dan meningkatkan hubungan dengan komponen fisik lainnya. Dalam konteks permainan futsal, kelincahan memiliki fungsi yang vital, terutama dalam koordinasi gerakan ganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik, dan memungkinkan pemain untuk berakselerasi ketika mengelabui lawan, serta efektif dalam memanfaatkan ruang yang relatif sempit baik saat menyerang maupun bertahan. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan (Mustofa, 2020). Disimpulkan kelincahan adalah hal penting yang harus dimiliki pemain, Pemain dengan kelincahan yang baik akan mudah untuk menggiring bola dan mengelabui

lawan. Sehingga pertahanan lawan dapat dirusak dan permainan dikuasai dengan maksimal (Barasakti & Faruk, 2019).

Maka dari itu, meningkatkan kelincahan diperlukan sebuah metode latihan yang terprogram. Latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas raga kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas (Prayoga et al., 2022). Pemilihan metode latihan adalah salah satu hal penting dalam peningkatan kelincahan pada pemain futsal. Dalam pembuatan program latihan yang diutamakan bagaimana terjadinya efek latihan pada tubuh (Sofiuddin & Kurniasari, 2022). Salah satu metode latihan yang cocok bagi pemain futsal dalam meningkatkan kelincahan yaitu *Three corner drill* dan *Four corner drill*.

Three corner drill merupakan suatu latihan berlari melintasi tiga titik berbentuk huruf L dengan jarak 4 meter (Pratama et al., 2018). *Four corner drill* merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan empat kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan (Diputra, 2015). Dengan diberikan pelatihan *three corner drill* dan *Four corner drill* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik, sehingga persendian akan menjadi sangat lentur dan menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkahlangkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut, maka kelincahan akan mengalami peningkatan (Mustofa, 2020).

Penelitian oleh (Yono, 2015) dan (Hendro et al., 2020) menyatakan bahwa *Three corner drill* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket. Mustofa (2020) menyatakan bahwa latihan *three corner drill* memberikan pengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY. (Pratama et al., 2018) dan (Yudistira et al., 2018) menyatakan bahwa *three corner drill* berpengaruh terhadap kelincahan pemain sepak bola. Selanjutnya (Maulana,

2020) menyatakan bahwa *three corner drill* memiliki pengaruh yang lebih efektif daripada latihan lari zig-zag dalam upaya meningkatkan kelincahan.

Terkait *Four corner drill*, penelitian (Firdaus et al, 2013) dan (Diputra, 2015) menyatakan *Four corner drill* berpengaruh terhadap kelincahan pemain sepak bola. (Kistriaman et al., 2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan *Four corner drill* berpengaruh terhadap kelincahan pesilat putra. Selanjutnya oleh (Zhannisa et al., 2023) menyatakan bahwa *Four Corner Drill* berpengaruh terhadap kelincahan pemain bulu tangkis.

Penelitian terdahulu masih menunjukkan bahwa *Three corner drill* dan *Four corner drill* sangat mempengaruhi kelincahan pemaian olahraga dan fenomena dimana ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas (SMA) Terpadu Baiturrahman belum terdapat latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sehingga peforma pemain kurang maksima. Kebaruan pada penelitian ini yaitu lokasi penelitian yang belum pernah diteliti sebelumnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “*Pengaruh latihan Three corner drill dan Four corner drill terhadap kelincahan pemain futsal*”. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi tambahan literature terkait pemahaman dan pengembangan kemampuan atletik para pemain futsal dalam meningkatkan kelincahan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, masalah dalam penelitian sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Four corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *three corner drill* dan *four corner drill* terhadap kelincahan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Four corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Three Corner Drill* dan *Four corner drill* Pemain futsal

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman teoritis tentang bagaimana latihan spesifik seperti *Three corner drill* dan *Four corner drill* dapat mempengaruhi kelincahan pemain futsal. Hal ini dapat melengkapi teori-teori yang ada tentang latihan kelincahan dalam konteks olahraga tertentu.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Peningkatan Performa Pemain

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana latihan *Three corner drill* dan *Four corner drill* mempengaruhi kelincahan, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih efektif. Ini akan membantu pemain meningkatkan kelincahan mereka di lapangan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa mereka selama pertandingan.

1.4.2.2 Pengembangan Program Latihan yang Lebih Efektif

Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan yang lebih terarah dan spesifik untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal. Dengan mengetahui manfaat relatif dari *Three corner drill* dan *Four corner drill*, pelatih dapat menyusun latihan yang lebih efisien dan bervariasi.

1.5 Batasan Masalah

Batasan penelitian yaitu untuk menghindari penyimpangan atau pelebaran pokok masalah agar penelitian terarah sehingga penelitian mudah tercapai. Adapun Batasan penelitian ini, yaitu :

- 1.5.1 Sejauh mana pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal.
- 1.5.2 Sejauh mana pengaruh latihan *four corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal.
- 1.5.3 Sejauh mana perbedaan pengaruh antara latihan *three corner drill* dan *four corner drill* terhadap kelincahan.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam penulisan ini mengacu pada pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI Tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dilihat dibawah ini :

Bab I Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. Bab II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan-tinjauan terkait futsal, latihan, *three corner drill*, kelincahan, kerangka berfikir, dan hipotesis. Bab III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data. Bab IV Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan dan hasil pembahasan terkait hasil penelitian. Bab V Simpulan, Implikasi, Saran berisikan simpulan, implikasi, saran berisikan atas hasil penelitian yang telah dilakukan.