

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola (Syafaruddin, 2019)

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal (M Yusuf, 2020).

Kemampuan fisik seorang pemain futsal merupakan gabungan dari ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinu dan dan progresif (Irawan & Fitranto, 2020).

Kondisi fisik dominan yang dibutuhkan dalam permainan futsal diantaranya daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan (Novianti & Winarno, 2023). Pemain futsal dituntut untuk memiliki kecepatan dalam mencari ruang, mengalirkan bola, dan bereaksi agar dapat menyusun

formasi menyerang maupun bertahan dengan cepat (Novianti & Winarno, 2023). Pemain dengan memiliki daya tahan yang baik maka tidak akan mudah letih sedangkan daya tahan yang buruk akan cepat menimbulkan kelelahan. Dalam permainan futsal kelincuhan dibutuhkan untuk menghindari lawan, melewati dan merebut bola dari lawan (Novianti & Winarno, 2023).

Para pemain futsal UPI putri memiliki teknik yang mumpuni, sehingga dengan diberikannya taktik dan pola yang bervariasi para pemain mampu menunjukkan permainan yang sesuai dengan instruksi pelatih, maka dari itu prestasi futsal UPI cukup gemilang pada beberapa ajang kejuaraan, untuk menunjang penampilan yang baik dalam bermain futsal diperlukannya kondisi fisik yang baik khususnya dalam hal kelincuhan (*agility*), sehingga perlu adanya latihan untuk menunjang para pemain agar memiliki kelincuhan yang baik, maka dari itu hal kelincuhan ini menjadi sumber masalah yang harus diselesaikan dengan adanya latihan kelincuhan (*agility*), supaya gerakan para pemain yang kaku dan kurang lincah tidak akan mengganggu jalannya pertandingan, karena permainan futsal merupakan permainan yang cepat.

Dengan memiliki kecepatan dan kelincuhan (*agility*) yang baik maka akan mendukung pemain untuk bisa mengejar, dan menghindari lawan pada saat menguasai bola. Maka dari itu untuk mendukung performa tertinggi atlet futsal putri khususnya dalam hal kelincuhan (*agility*) harus adanya latihan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan adalah dengan Latihan model *OPT* (*optimum performance training*), model *OPT* ini merupakan salah satu model yang dikembangkan oleh *Nasm*, yang mana model ini melakukan pendekatan sistematis dan progresif untuk mengatasi tujuan peningkatan kekuatan, kemampuan, dan tingkat pengalaman. Model ini memiliki lima fase, dibagi menjadi tiga tingkat, yang masing-masing tingkatan dirancang untuk mencapai tujuan spesifik yang selaras dengan adaptasi spesifik. Tahapan dari Model *OPT* meliputi: Fase pertama *Stabilization Endurance*, Fase kedua *Strength Endurance*, Fase ketiga *Muscular Development/Hypertrophy*, Fase keempat *Maximum Strength* dan Fase kelima adalah *Power*. Dan masing-masing tahapan dalam setiap fase membutuhkan penerapan metode latihan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan yang berkarakter. Isu sentris dalam

pengembangan dan peningkatan kemampuan fisik anaerobik meliputi kemampuan komponen kecepatan dalam bentuk *SAQ* (*speed, agility, quickness*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*), kekuatan maksimal (*maximum strength*), kekuatan yang cepat (*power*), dan daya tahan kekuatan yang cepat (*power endurance*) (Clark, 2017)

*“training programs designed by those with backgrounds in bodybuilding, powerlifting, or Olympic weightlifting tend to vary considerably from programs designed by those with group exercise or previous athletic experiences only”*(Clark, 2017) seperti yang telah disebutkan model ini sebelumnya dikembangkan untuk cabang olahraga perorangan maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah model latihan *OPT* ini berpengaruh terhadap kelincahan (*agility*) pada cabang olahraga berkelompok khususnya pada cabang olahraga futsal. Dimana cabang olahraga futsal ini membutuhkan kelincahan (Sekulic et al., 2019) .

Dengan menggunakan model latihan *OPT* (*Optimum Performance Training*), diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kelincahan para pemain futsal. Sebelumnya, untuk meningkatkan kualitas fisik anaerobik, terutama dalam aspek kelincahan (*agility*), banyak pelatih di Indonesia cenderung mengandalkan metode atau model latihan yang sudah sering diterapkan dalam beberapa waktu terakhir, seperti *HIIT* (*High-Intensity Interval Training*), *Tabata*, *interval training*, *circuit training*, dan berbagai metode latihan lainnya. Meskipun demikian, seiring dengan perkembangan ilmu olahraga, sebenarnya terdapat berbagai metode dan model latihan yang lebih bervariasi dan dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam apakah penerapan model latihan *OPT* ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan anaerobik, khususnya dalam aspek kelincahan (*agility*), pada atlet futsal putri di UKM futsal UPI. Dengan demikian, penulis ingin mengeksplorasi sejauh mana *OPT* dapat memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan yang selama ini digunakan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas maka penulis merumuskan masalah “Apakah penerapan model *Optimum Performance Training (OPT)* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Agility* UKM futsal putri UPI?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui apakah penerapan pelatihan model *OPT (Optimum Performance Training)* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan (*agility*).

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, pendidik, dan pembaca secara umum. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Dari segi teoritis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan masukan kepada pelatih dalam merancang program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet, serta mendukung teori yang telah ada, khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan.
2. Dari segi praktis, penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan kepada pelatih mengenai model latihan *Optimum Performance Training* dalam mencapai performa atlet, terutama dalam peningkatan kemampuan *agility*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang dan melaksanakan program latihan.

## 1.5 Batasan Masalah

Agar penelitian ini 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 “Dampak Pelatihan Model *OPT (Optimum Performance Training)* Terhadap Peningkatan Kemampuan Anaerobik”

## 1.6 Struktur Organisasi

Untuk memudahkan penyusunan penulisan dan pembahasan, maka ada struktur organisasi penelitian memiliki susunan yang akan diuraikan berdasarkan sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, Bab ini berisi mengenai uraian latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II Tinjauan Pustaka, Bab ini berisi atas susunan penjelasan atau teori mengenai Hakikat permainan futsal, Hakikat kondisi fisik, Hakikat kondisi fisik dalam permainan futsal, Hakikat kemampuan agilty dalam futsal, Hakikat metode latihan, Hakikat model *OPT (optimum performance training)*, power, Hakikat penerapan model latihan *optimum performance training (OPT)* terhadap kemampuan agility dalam permainan futsal, penelitian relevan, kerangka berpikir dan hipotesis
3. BAB III Metode Penelitian, Bab ini beriti metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, lokasi dan waktu penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, instrumen penelitian dan analisis data.
4. BAB IV Temuan dan Analisi Data, Terdiri dari Hasil Pengolahan dan Pembahasan
5. BAB V Penutup, Terdiri dari Simpulan, Implikasi, Rekomendasi mengenai pengaruh *optimum performance training (OPT)* terhadap peningkatan anaerobik