

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam olahraga permainan dibutuhkan kondisi fisik yang baik, seperti pada cabang olahraga futsal. Futsal adalah permainan sepakbola beregu (tim) yang dimainkan di dalam ruangan dengan jumlah pemainnya lebih sedikit dari pada sepakbola, futsal hanya lima pemain dengan penjaga gawang. Permainan Futsal bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan waktu yang telah ditetapkan, serta meminimalkan kemasukan gol. Karakteristik permainan futsal ini lebih cepat dibandingkan dengan karakteristik permainan sepakbola, sehingga tidak ada ruang untuk pemain tidak bergerak cepat. Karakteristik tersebut tercipta dikarenakan ukuran lapangan futsal yang relatif lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola, sehingga para pemain futsal akan lebih dominan bergerak dengan lebih cepat agar mengantisipasi kemasukan gol.

Olahraga futsal beberapa tahun terakhir ini berkembang sangat pesat di tanah air kita. Perkembangan ini patut kita syukuri karena futsal memiliki beberapa aspek positif. Menurut Scheunemann (2009, hlm. 9) aspek-aspek positifnya adalah sebagai berikut:

1. Futsal mengasah teknik pemain
2. Futsal mengasah fisik pemain
3. Futsal mengasah pengetahuan taktis pemain
4. Futsal mengasah mental pemain

Menurut Scheunemann (2009, hlm. 10) bahwa “. . . karena permainan futsal berlangsung dengan cepat, sedang disaat yang sama jumlah pemain terbatas maka otomatis masing-masing pemain mendapatkan lebih banyak kesempatan mengolah bola.” Posisi pemain inti, tidak akan tetap dalam satu posisi karena setiap pemain akan melakukan rotasi posisi, jadi ketika seorang pemain bermain

futsal, pemain tersebut harus mampu menguasai beberapa posisi yang terdapat pada permainan futsal.

Di dalam permainan futsal terdapat momen yang dinamakan rotasi posisi yang di mana rotasi ini yang sudah dijelaskan di atas bahwa pemain bertahan bisa bertukar posisi dengan pemain penyerang, begitu juga sebaliknya, terkait hal ini Scheunemann (2009, hlm. 9) menyampaikan bahwa: “Permainan berjalan dengan cepat serta semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.”

Dari ke empat aspek positif yang di utarakan oleh Scheunemann sebelumnya, memiliki dampak yang positif terhadap para pemain futsal, jika kualitas fisik seorang pemain futsal sesuai dengan kebutuhannya, seperti di ungkapkan oleh Satriya *et all.* (2010, hlm. 58) bahwa: “Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, rasa percaya diri, dan lain sebagainya.” Kondisi fisik ini sangat penting, sesuai dengan yang disebutkan oleh Satriya *et all.* Terlebih lagi untuk kondisi fisik permainan futsal yang karakteristiknya sangat cepat dan dinamis, walaupun waktu permainan futsal lebih sedikit (2 x 20 menit) dibandingkan dengan sepakbola (2 x 45 menit) akan tetapi dalam jangka waktu tersebut, permainan futsal membutuhkan kondisi fisik yang bagus. Adapun beberapa teknik didalam permainan futsal, diantaranya adalah: *passing*, *shooting*, *dribbling*, *stopping* dan *chipping* dengan baik.

Kondisi fisik adalah faktor penting dalam olahraga prestasi, karena jika kondisi fisik dari pemain futsal tersebut kurang bagus dengan kebutuhan latihan yang sudah terprogram, maka kualitas latihannya akan tidak bagus, selain itu, pengaruh dari kondisi fisik yang kurang bagus akan mengakibatkan cedera kepada para pemain futsal. Menurut Satriya *et all* (2010, hlm. 57) “latihan kondisi fisik (*phsycal conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmanai (*phsycal fitness*).” Selain untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani, latihan kondisi

fisik juga adalah program pokok dalam pembinaan atlet yang berorientasi pada prestasi.

Adapun beberapa komponen fisik yang perlu dilatih agar menjadi dasar atau pondasi yang kuat, Satriya *et all* (2010, hlm. 61) mengemukakan ada empat komponen fisik dasar, yaitu: “Kekuatan (*Strength*), Kelentukan (*Flexibility*), Kecepatan (*Speed*), dan Daya Tahan (*Endurance*).”

Keempat komponen fisik dasar tersebut sangat diperlukan untuk atlet futsal, sesuai dengan karakteristik permainan futsal. Terutama pada kelincahan, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan, menurut Satriya *et all* (2010, hlm. 74) “*Agilitas* (kelincahan) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya”.

Kelincahan fungsinya penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, secara tidak langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga permainan futsal. Permainan futsal ini membutuhkan kelincahan yang bagus dari setiap pemainnya. Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang.

Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kemudian menurut Ismaryati (di dalam jurnal Rudyanto, 2013, hlm. 27) menyatakan bahwa: ‘Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan *power*.’ Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi dari kelincahan adalah, fleksibilitas atau kelentukan, kecepatan serta indeks masa tubuh.

Menurut Satriya *et all* (2010, hlm. 70) “kelentukan adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya.” Terkait pengaruh antara fleksibilitas dengan kelincahan ada beberapa hasil penelitian yang dikutip dari buku Harsono (1988, hlm. 172)“ . . . tanpa memiliki fleksibilitas orang tidak akan bisa bergerak lincah.”

Selain faktor kelentukan yang mempengaruhi kelincahan terdapat juga faktor kecepatan. Menurut Dick (dalam buku Satriya *et all* 2010, hlm. 73) ‘kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.’ Menurut Harsono (1988, hlm.216) “. . . kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”

Menurut Haryono (di dalam jurnal Rudiyanto 2013, hlm. 27) “dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi.” Potensi *anthropometri* menyangkut komposisi tubuh yang dimiliki atlet kurang mendapat perhatian dari para pelatih olahraga. Potensi *anthropometri* yang baik akan menunjang sesuatu penampilan sikap dan gerakan yang optimal dalam suatu cabang olahraga, sehingga potensi ini harus dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga.

Menurut Supariasa dkk (di dalam jurnal Rudiyanto 2013, hlm. 27) “tinggi badan merupakan bagian dari *anthropometri* yang menggambarkan keadaan pertumbuhan sekeletal dari telapak kaki sampai ujung kepala.” Tinggi badan yang normal akan tumbuh kembang sesuai dengan tumbuh kembangnya usia, makin bertambahnya usia maka akan makin bertambahnya juga tinggi badan, selain itu juga faktor makanan dan asupan gizi mempengaruhi untuk tumbuh kembang atlet tersebut. Menurut Sajoto (di dalam jurnal Rudiyanto 2013, hlm. 28) “aspek biologis yang berupa struktur dan postur tubuh seperti halnya tinggi badan adalah salah satu penentu pencapaian kemampuan dalam olahraga.” Tinggi badan sangat mempengaruhi pada permainan futsal. Karena permainan futsal adalah suatu permainan yang saling berhadapan dan membutuhkan tinggi badan yang ideal. Tinggi badan termasuk bagian dari *antropometri* yang berpengaruh dengan sumbangan yang diberikan pada titik kecil terhadap kemampuan kelincahan seseorang (Rudiyanto, 2013:28).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsinia Moeloek dikutip dalam skripsi Hadinoto (di dalam jurnal Rudiyanto, 2013, hlm. 27) “*anthropometri*, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, dan berat badan.” Dari kelima faktor yang mempengaruhi kelincahan tersebut, terdapat salah satu faktor yang berhubungan dengan rumus indeks masa tubuh, yaitu berat badan. Sebelumnya sudah dibahas terkait faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu tinggi badan, sehingga ketika keduanya terdapat didalam rumus indeks masa tubuh, ada kemungkinan hasil dari indeks masa tubuh seorang pemain juga adalah salah satu faktor dari kelincahan.

Dalam hal ini, Tedjho dalam blognya (2012, hlm. 215) mengemukakan beberapa penjelasan mengenai indeks masa tubuh, adalah sebagai berikut:

Indeks adalah unsur kebahasaan tertentu yang mungkin menjadi ukuran atau ciri tertentu. (Depdiknas, 2002). Massa adalah ukuran sejumlah materi yang dimiliki oleh suatu benda yang didefinisikan baik oleh sifat kelembaman benda itu maupun pengaruh gravitasi bumi pada benda-benda yang lain dalam fisika (Yandianto, 1995). Tubuh adalah keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari ujung kaki sampai ujung rambut (Depdiknas, 2002). jadi yang dimaksud dengan indeks massa tubuh adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan yang diukur dari ujung rambut sampai ujung kaki (Depdiknas, 2002).

Sesuai latar belakang diatas, maka penulis akan meneliti yang berjudul Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, dan Indeks Masa Tubuh dengan Kelincahan pada Pemain Futsal.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas yang telah menjelaskan tentang masalah yang akan dibahas, yaitu kelincahan. Kelincahan menurut Satriya *et all* (2010, hlm. 74): “*agilitas* (kelincahan) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya.”

Kelincahan itu sendiri adalah bukan komponen fisik tunggal (jamak), yang berarti ada beberapa komponen yang lain untuk menunjang atau mencapai kelincahan, diantaranya adalah menurut Ismaryati (di dalam jurnal Rudiyanto

2013, hlm. 27): “Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan *power*”.

Selain itu terdapat juga indeks masa tubuh, di mana hasil rasio dari tinggi badan dan berat badan, rumus dari indeks masa tubuh tersebut adalah faktor yang mempengaruhi kelincahan. Tetapi terkadang di dalam kenyataannya banyak pelatih yang masih memahami kelincahan saja tidak memahami faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kelincahan, seperti faktor kelincahan yang sudah dijelaskan di atas.

Seorang pelatih futsal harus memiliki rencana latihan, baik itu melatih fisik maupun teknik sekaligus harus memiliki sebuah gambar dari latihan tersebut supaya mudah difahami pelatih sendiri dan pemain futsal. Ketika di dalam rencana latihan terdapat latihan fisik, khususnya latihan kelincahan, maka seorang pelatih tidak hanya melatih kelincahan (fisik) saja sesuai dengan bentuk latihan yang sudah ada sehingga pemain futsal hanya di *drill* latihan kelincahan, tanpa melatih faktor-faktor yang lainnya. Salah satu contoh kasus, ketika seorang pelatih akan melatih kelincahan, tetapi pelatih tersebut hanya tahu bentuk latihan kelincahan saja tanpa memahami faktor yang lainnya sehingga yang terjadi pada proses latihan tersebut semua pemain hanya di *drill* kelincahan saja, apabila dari contoh kasus tersebut terdapat pemain futsal yang badannya gemuk itu akan menjadi masalah, dan kemungkinan pemain tersebut akan mengalami cedera dikarenakan badannya terlalu gemuk sehingga kurang bagus melakukan gerakan yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan (latihan kelincahan).

Di dalam contoh kasus di atas, maka sepatutnya seorang pelatih harus memahami juga faktor-faktor yang lainnya contohnya ketika akan melatih kelincahan, seorang pelatih juga harus melatih fleksibilitas, kecepatan, didalam melatih fleksibilitas bukan hanya didalam pemanasan saja, kita latih juga fleksibilitas didalam latihan inti sehingga seorang pelatih bisa lebih fokus, kemudian latihan kecepatan juga sama seperti halnya melatih fleksibilitas. Selain kedua faktor tersebut, terdapat juga faktor *anthropometri* yaitu tinggi badan dan

berat badan seorang pemain, jangan sampai ketika seorang pelatih memiliki pemain yang memiliki berat badan yang melebihi berat ideal, terus di *drill* tanpa melatih faktor yang menunjang dari kelincahan tersebut.

Seorang pelatih juga bisa melatih fleksibilitas dan kecepatan saja untuk menunjang dari latihan kelincahan, di sisi lain pelatih juga melihat hasil dari indeks masa tubuh seorang pemain futsal untuk mempersiapkan latihan fleksibilitas dan kecepatan yang bertujuan untuk pondasi latihan kelincahan. Dan seorang pelatih juga bisa menerapkan ketiga tersebut untuk menunjang latihan kecepatan dan mencegah terjadinya cedera.

C. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang serta identifikasi masalah di atas bahwa karakteristik permainan futsal cepat, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang bagus untuk setiap pemainnya, terutama pada faktor kelincahan pemain futsal, serta faktor-faktor yang lainnya yang mendukung kelincahan tersebut, yaitu fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh. Terkait hal tersebut maka penulis merumuskan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat korelasi yang signifikan fleksibilitas dengan kelincahan pada pemain futsal?
2. Apakah terdapat korelasi yang signifikan kecepatan dengan kelincahan pada pemain futsal?
3. Apakah terdapat korelasi yang signifikan indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal?
4. Apakah terdapat korelasi yang signifikan fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh secara bersama-sama dengan kelincahan pada pemain futsal?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan fleksibilitas dengan kelincahan pada pemain futsal

2. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan kecepatan dengan kelincahan pada pemain futsal
3. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal
4. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh secara bersama-sama dengan kelincahan pada pemain futsal.

E. Manfaat Penelitian

Untuk manfaat dari penelitian ini, penulis berharap besar kepada semua yang membaca mampu memberikan pengetahuan yang terbaru terkait dengan masalah penelitian ini, sehingga mampu diterapkan dalam program latihan, adapun beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Memberikan gambaran dan informasi kepada atlet, pelatih, dan Pembina mengenai hubungan tinggi badan dengan panjang tungkai terhadap kelincahan, yang memang bisa dilakukan pada saat merancang program latihan, sehingga memiliki pemain futsal yang tinggi badan dan mencari panjang tungkai sesuai dengan yang dibutuhkan.

2. Secara praktis

Untuk mengetahui tingkat dari kelincahan setiap pemain berdasarkan hasil penelitian tersebut, setelah mendapatkan atau mengetahui hasil dari penelitian tersebut, maka seorang pelatih bisa meningkatkannya dengan lebih baik.

F. Batasan Penelitian

Batasan penelitian ini bertujuan untuk membatasi penelitian sehingga proses untuk mendapatkan hasil dari suatu penelitian tidak melebar dan sesuai dengan apa yang diharapkan serta tujuan penelitian itu sendiri. Maka penulis akan membatasi penelitian ini agar mempermudah dalam melakukan penelitian, dan mendapatkan hasil yang memuaskan khususnya untuk penulis sendiri umumnya

untuk pembaca sekalian. Mengenai pembatasan masalah penelitian, menurut Sukmadinata (2012, hlm. 291)

Perumusan dan pembatasan adalah merumuskan variabel-variabel yang melatar belakangi dan diakibatkan oleh fokus masalah, memilih beberapa variabel dominan yang terkait dengan fokus dan merumuskannya sebagai judul penelitian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, batasan penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas yaitu fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh
2. Variabel terikat yaitu kelincahan
3. Populasi dan sampel yaitu atlet futsal SMKN 12 Bandung.

G. Struktur Organisasi Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis membuat kerangka struktur penulisan skripsi, yang bertujuan untuk memudahkan penulis menyelesaikan suatu permasalahan. Maka struktur organisasi ini disusun dari bab satu sampai bab lima, adapun susunannya sebagai berikut:

Bab kesatu memuat tentang Pendahuluan yang membahas mengenai Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Tujuan Masalah, Manfaat Masalah, Batasan Penelitian, Struktur Organisasi Penulisan.

Bab kedua memuat tentang Landasan Teoritis yang membahas mengenai Hakikat Fleksibilitas, Hakikat Kecepatan, Hakikat Indeks Masa Tubuh, Hakikat Kelincahan, Hakikat Permainan Futsal, Kerangka Berfikir, Hipotesis

Bab ketiga memuat Metode Penelitian yang membahas mengenai Metode Penelitian, Populasi dan Sampel, Desain Penelitian, Instrumen Penelitian, Pelaksanaan Penelitian, dan Prosedur Penelitian.

Bab keempat memuat tentang Hasil Penelitian dan Pembahasan yang membahas tentang Pemaparan Data dan Pembahasan Data

Bab kelima memuat tentang Kesimpulan dan Saran yang membahas tentang Kesimpulan dan Saran setelah penelitian dilakukan.