

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian.

Sebuah prestasi olahraga merupakan suatu hasil yang dilatar belakangi oleh beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan. Untuk beberapa cabang olahraga prestasi pada saat ini, perkembangan dan peranan kondisi fisik bagi atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna, dengan demikian seorang pelatih harus paham mengenai kebutuhan kondisi fisik atletnya. Bempa (dalam Satriya dkk. 2010, hlm. 51) memandang bahwa peranan kondisi fisik pada cabang olahraga prestasi sangat dibutuhkan, tujuannya untuk membentuk kondisi tubuh sebagai pondasi dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi yang maksimal. Sebagaimana yang dikemukakannya bahwa:

Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi), dan seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia memiliki kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Sejalan dengan Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan : "...ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental".

Ketika berbicara prestasi dalam olahraga khususnya cabang olahraga futsal, maka kemampuan fisik menjadi bagian penting dari sebuah proses latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Bempa (1999, hlm. 54) mengemukakan "*physical training is one of the most important ingredient to archive high performance*". Berarti bahwa salah satu unsur penentu prestasi puncak salah satunya adalah kemampuan kondisi fisik.

Apabila seorang atlet memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, maka saat bertanding atlet akan mampu melaksanakan tugasnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dapat terhindar dari cedera akibat dari kelelahan tersebut sehingga mengganggu penampilannya. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan dengan baik dan dilakukan berulang-ulang dengan beban yang terus meningkat maka akan memungkinkan kebugaran jasmani atlet tersebut akan semakin meningkat.

Dalam pembagian dan pengembangannya menurut Zimmermann, dkk.; (1981) dalam Sidik (2011) mengemukakan bahwa kemampuan fisik adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan Kelenturan :
 - a. Kemampuan Kelenturan Statis (*Static Flexibility*)
 - b. Kemampuan Kelenturan Dinamis (*Dynamic Flexibility*)
2. Kemampuan Kecepatan Gerak Maksimal :
 - a. Kemampuan Kecepatan Gerak Maksimal "*Speed*"
 - b. Kemampuan Kecepatan Gerak Maksimal "*Agility*"
 - c. Kemampuan Kecepatan Gerak Maksimal "*Quickness*"
3. Kemampuan Kekuatan
 - a. Kemampuan Kekuatan Maksimal (*Maximum Strength*)
 - b. Kemampuan Kekuatan Yang Cepat (*Speed Strength/Power*)
 - c. Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*)
4. Kemampuan Daya Tahan
 - a. Kemampuan Daya Tahan Anaerobik (*Anaerobic Endurance*)
 - b. Kemampuan Daya Tahan Aerobik (*Aerobic Endurance*)

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik bagi seorang atlet, kemampuan gerak maksimal *agility* merupakan salah satu komponen yang sangat penting dimiliki seorang atlet futsal. Melalui sebuah program dan proses pelatihan yang baik akan memudahkan seorang atlet untuk meraih prestasi yang maksimal.

Untuk mempunyai kemampuan fisik yang baik khususnya komponen *agility* (kelincahan), maka latihan-latihan yang diberikan harus dapat meningkatkan kemampuan kelincahan itu sendiri. Menurut Wilmore yang dikutip Harsono (1988, hlm. 171) menjelaskan bahwa: "...*the ability to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position*". Maksudnya bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa

kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Nurhasan (1999, hlm. 160) menjelaskan bahwa Kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.

Sesuai dengan uraian di atas tentang peranan pentingnya kemampuan *agility* sebagai salah satu faktor pendukung terhadap pencapaian prestasi maksimal. Dalam sebuah pelatihan, kemampuan *agility* bagi seorang atlet futsal merupakan sebuah pelatihan yang sangat penting diberikan bagi seorang atlet. Dalam melaksanakan meningkatkan *agility*, maka seorang pelatih maupun atlet harus memahami prinsip-prinsip latihan yang akan diterapkan dalam pelaksanaan latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud diantaranya adalah sistematis, berulang-ulang, beban lebih (*overload*), spesialisasi dan individualisasi. Bentuk latihan ini bertujuan agar atlet memiliki kemampuan *agility* yang baik. Dalam pelaksanaannya bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *agility* lebih banyak mengandung unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak yang baik.

Tujuan latihan *agility* adalah untuk melatih dalam merubah arah gerak tubuh tanpa kehilangan keseimbangan posisi badan saat melakukannya. Untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan *agility* seorang atlet berada pada kategori baik atau tidak baik harus ditentukan dengan proses tes dan pengukuran. Sejalan dengan Nurhasan dan Hasanudin (2007, hlm. 3) bahwa :

Setiap menggunakan dan melakukan sesuatu, maka ada alasan tertentu sebagai bahan pertimbangan dalam menggunakannya. Begitupun dalam melakukan tes dan pengukuran, maka alasan penggunaan dari tes dan pengukurannya adalah :

- Membangkitkan motivasi
- Menentukan status dalam kelompok
- Mengadakan diagnosa dan bimbingan
- Alat Bantu menentukan prestasi latihan
- Perbaiki pelatihan
- Manilai pelatih dan program
- Membantu dalam pembuatan norma
- Alat pembantu dalam menentukan kebersihan latihan
- Membantu atlet dalam menilai pengetahuan dan keterampilannya.

Tes dan pengukuran merupakan hal penting dalam sebuah kegiatan olahraga, yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kemampuan *agility*, apakah kemampuan atlet berada pada tingkat sangat baik, baik, sedang, atau rendah. Salah satu alat ukur tes untuk mengetahui kemampuan *agility* dalam buku Nurhasan (2007, Hlm. 179) yaitu tes *shuttle run* (6 x 10 meter).

Dalam suatu tes, tingkat validitas dan reliabilitas yang dihasilkan akan berbeda tiap waktunya karena dapat dipengaruhi faktor anatomis, fisiologis, psikologis, kebudayaan, tester, tempat, tahun pembuatan tes yang berbeda dan spesifikasi dari cabang olahraga.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kemampuan *agility* yang baik untuk setiap atletnya yang berfungsi untuk menghindari penjagaan (*pressure*) dari lawan yang sangat ketat, dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan cabang olahraga sepakbola umumnya. Maka dibutuhkan suatu tes dan pengukuran kemampuan *agility* yang lebih spesifik dipergunakan dan memenuhi tingkat validitas dan reliabilitas untuk pemain futsal sehingga memenuhi syarat dan sesuai dengan kaidah penelitian.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana tes parameter yang sesuai untuk mengetahui tingkat kemampuan *agility* pemain futsal dengan melakukan modifikasi alat ukur tes kemampuan *agility* yang dirujuk dari Nurhasan (2007, hlm. 179) yaitu *shuttle run* (6 x 10) meter yang sudah diteliti dan diuji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian hasil modifikasi alat ukur untuk tes kemampuan *agility* untuk cabang olahraga futsal yaitu *shuttle run* (6 x 8 meter dan 6 x 6 meter), yang nantinya dapat digunakan sebagai salah satu tes untuk mengetahui tingkat kemampuan *agility* pemain futsal yang sesuai dengan ukuran lapangan dan karakteristik cabang olahraga futsal.

B. Identifikasi Masalah Penelitian.

Bertitik tolak dari latar belakang di atas, maka masalah yang ada perlu diidentifikasi dan dirumuskan dengan tujuan agar permasalahan penelitian tidak menimbulkan keraguan atau tafsir yang berbeda. Identifikasi masalah merupakan suatu cara untuk mengidentifikasi yang dijadikan objek penelitian. Sedangkan

perumusan masalah merupakan gambaran masalah yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya data penelitian untuk test alat ukur kemampuan *agility* secara khusus dalam cabang olahraga permainan futsal.
2. Perbedaan karakteristik permainan antara sepakbola dengan futsal sehingga dibutuhkan suatu test alat ukur untuk mengetahui kemampuan *agility* pemain futsal.
3. Mengidentifikasi dampak dari hasil modifikasi alat ukur kemampuan *agility* untuk pemain futsal.

C. Rumusan Masalah Penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua model modifikasi tes kemampuan *agility*, yang akan di uji tingkat validitas dan reliabilitasnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah alat ukur kemampuan *agility* model A *shuttle run* 6 x 10 meter menunjukkan validitas dan reliabilitas yang tinggi?
2. Apakah alat ukur kemampuan *agility* model B *shuttle run* 6 x 8 meter menunjukkan validitas dan reliabilitas yang tinggi?
3. Apakah alat ukur kemampuan *agility* model C *shuttle run* 6 x 6 meter menunjukkan validitas dan reliabilitas yang tinggi?

D. Tujuan Penelitian.

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menjelaskan seberapa besar validitas dan reliabilitas tes modifikasi kemampuan *agility* pemain futsal.

E. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti berarti, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoretis dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan bagi lembaga terkait dan pembina olahraga atau pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan *agility* dalam permainan futsal.
2. Secara praktis dijadikan pedoman dalam pelatihan olahraga terutama dalam menentukan bentuk latihan dalam sebuah perencanaan program latihan cabang olahraga futsal.

F. Pembatasan Penelitian

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, maka penulis hanya membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas modifikasi tes *shuttle run* 6 x 8 meter dan 6 x 6 meter.
2. Tes kemampuan *agility* dibatasi pada bentuk latihan *shuttle run* 6 x 8 meter dan 6 x 6 meter.
3. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pemain di UKM Futsal Putra UPI Bandung sebanyak 20 orang.

G. Batasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang salah terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah sebagai berikut:

1. Alat pengukuran menurut Nurhasan (2000, hlm. 1) adalah suatu alat ukur untuk mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran.
2. Validitas menurut Nurhasan (2000, hlm. 16) adalah kesahihan atau mengukur apa yang hendak diukur.
3. Reliabilitas menurut Nurhasan (2000, hlm. 17) adalah keterandalan atau derajat ketelitian, keajegan dari hasil pengukuran.
4. Kelincahan (*Agility*) menurut Nurhasan (1999, hlm. 160) menjelaskan bahwa Kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.

5. *Shuttle Run* Menurut Sajoto (1995, Hlm. 160) adalah bentuk latihan dan tes untuk mengukur kemampuan kelincahan kaki dalam mengubah arah lari tanpa kehilangan keseimbangan.

H. Struktur Organisasi Skripsi.

Sistematika penulisan yang digunakan pada penyusunan skripsi ini, seperti diuraikan, di bawah ini:

1. BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang penelitian yang menjelaskan alasan mengapa masalah tersebut diteliti, rumusan masalah penelitian dibuat dalam bentuk pertanyaan berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini menyajikan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian selesai dilakukan, manfaat penelitian disajikan secara praktis dan teoritis.

2. BAB II : KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

Pada bab ini dijelaskan tentang :

- A. Kajian Pustaka yang mengungkapkan tentang : (1) Hakikat Permainan Futsal, (2), Hakikat Latihan (3), Hakikat Latihan Fisik (4), Hakikat latihan *Agility* (5) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi, (6) Konsep Tes, Pengukuran dan Evaluasi, (7) Validitas dan Reliabilitas.
- B. Kerangka Pemikiran.

3. BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang populasi dan sampel, desain, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data yang digunakan, dan analisis data pada penelitian ini.

4. BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini dijelaskan hasil penelitian dengan menggunakan pengolahan dan analisis data yang menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis dan tujuan penelitian.

5. BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini dijelaskan tentang kesimpulan penelitian dan saran.