

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan olahraga pada saat ini berkembang sangat cepat sesuai dengan perkembangan jaman. Perkembangan jaman berpengaruh terhadap munculnya cabang olahraga baru yang diantaranya adalah futsal. Di Indonesia munculnya olahraga futsal dikarenakan para penggemar sepak bola yang tidak bisa melakukan permainan sepak bola, yang disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, lapangan sepak bola yang sedikit, lapang yang tidak beratap yang memungkinkan pemainnya kehujanan dan kepanasan sehingga beresiko sakit setelah berolahraga sepak bola, jumlah pemain yang relatif banyak yaitu 11 orang per-tim maka sebagai solusinya adalah dengan melakukan olahraga futsal yang cara melakukan permainannya mirip dengan sepak bola. Ciri lain dari berkembangnya olahraga futsal yaitu, dengan semakin banyaknya gor lapangan futsal di berbagai daerah.

Olahraga futsal di Indonesia berkembang sangat pesat, hal ini di buktikan dengan minat masyarakat yang menggemari olahraga ini, baik anak-anak, remaja, sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Di samping untuk mengisi waktu luang dan untuk kebugaran jasmani, futsal pada saat ini sudah lebih mengarah kepada olahraga prestasi hal ini di tandai semakin banyaknya kejuaraan futsal dari mulai tingkat SMP, SMA, Universitas dan sampai kepada Klub futsal.

Mengenai pengertian permainan futsal yang diungkapkan menurut Hatta dalam caturdewantoro.blogspot.com/2009/12/pengertian-futsal.html (online) : 15 maret 2015 menjelaskan bahwa “Olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang”.

Seperti dalam sepak bola di futsal kemenangan suatu regu ditentukan oleh jumlah gol, regu yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan maka regu itu akan memenangkan pertandingan. Skor pertandingan di futsal cenderung

lebih banyak dibandingkan dengan skor pada pertandingan sepak bola, Seperti yang dikemukakan Lhaksana, (2011, hlm. 5) yaitu “Permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Ini berbeda dengan sepak bola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak”.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang, apalagi bagi seorang atlet. Apabila mempunyai kondisi fisik yang baik secara otomatis mempunyai kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang baik juga. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 153) adalah:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain.
3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Kondisi fisik ini jelas merupakan komponen terpenting dalam olahraga permainan futsal karena dibutuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan gerak (*speed, agility, quikness*), dan fleksibilitas.

Tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak atlet futsal yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik, terutama dalam komponen kecepatan gerak merubah arah. Penguasaan terhadap keterampilan gerak bukan hal yang mudah, karena dalam permainan futsal menuntut atletnya menguasai keterampilan gerak yang kompleks. Permainan futsal juga merupakan permainan gerak multi arah tidak bersifat linear, tetapi lebih membutuhkan kemampuan untuk merubah posisi ke segala arah secara cepat. Seperti yang di ungkapkan oleh Lhaksana (2011, hlm. 15) “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama”. Dan menurut Maulana (Asisten Pelatih Vamos Mataram) dalam wawancara pada tanggal 19 Februari mengungkapkan “Karakteristik futsal dituntut bermain cepat, harus bisa mengambil keputusan secepat mungkin, maka dari itu kelincahan sangat

diperlukan dalam permainan futsal”. Sedangkan menurut Pauji (Pelatih BiangBola) dalam wawancara pada tanggal 20 Februari mengungkapkan “Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan futsal karena futsal dibatasi ruang yang sempit dan pergerakan yang mobile untuk setiap pemain’. Oleh karena itu supaya mampu mengubah posisi dengan tepat pada waktu sedang bergerak, maka otomatis seorang pemain futsal harus memiliki tingkat kelincahan yang baik.

Keterampilan gerak merubah arah (*agility*) sangat dominan dalam permainan futsal karena dalam permainan futsal banyak gerakan merubah arah baik pada saat gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Kelincahan menurut Sidik (2011, hlm. 20) “*Agility* adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan waktu yang cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kordinasi yang baik”. Sedangkan menurut Sajoto (1988, hlm. 59) mengatakan bahwa “Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu”.

Menurut uraian di atas maka sebaiknya seorang pelatih memberikan program latihan yang baik dan sistematis dalam meningkatkan kondisi fisik, khususnya dalam meningkatkan kecepatan gerak *agility*. Secara teoritis menurut Sidik (2012, hlm. 92) adalah:

Untuk meningkatkan kecepatan gerak seorang atlet dapat ditingkatkan dengan berbagai model latihan seperti *shuttle run, zigzag run, obstacle run, hexagon drill, pentagon drill, Illinois agility run, T agility run, soccer agility run, arrowhead agility run, super shuttle run, weave in weave out agility run, boomerang run, box drill, Dik's letters agility*.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *Dik's letters agility*, yaitu bentuk latihan kelincahan dengan memanfaatkan nama setiap individu dibentuk dengan garis yang diberi tanda (marka). Setiap melewati satu titik yang diberi tanda marka atlet harus secepatnya merubah arah untuk berlari menuju titik yang diberi tanda marka berikutnya begitu seterusnya sampai nama individu terselesaikan. Seperti yang dijelaskan oleh Sidik (2012, hlm. 94) “*Dik's Letters Agility* adalah bentuk latihan kelincahan dengan memanfaatkan setiap nama individu dengan garis yang diberi tanda (marka) .

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan melakukan penelitian tentang **“Dampak Penerapan Latihan Dik’s Letters Agility Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Futsal”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah latihan *Dik’s Letters Agility* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal?

C. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin di capai. Karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Dik’s Letters Agility* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penulis khususnya, karena suatu penelitian yang tidak memiliki manfaat akan bernilai sia-sia. Untuk itu harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat dan lembaga (khususnya FPOK UPI) mengenai dampak penerapan latihan *Dik’s Letters Agility* terhadap kelincahan atlet pada permainan futsal.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur di perpustakaan FPOK UPI

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran umum atau informasi bagi semua pihak yang mempunyai kepentingan terhadap peningkatan kelincahan.
- b. Penelitian ini dapat menjadikan FPOK sebagai penggagas utama dalam penggunaan latihan *Dik's Letters Agility* dalam peningkatan kelincahan.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan, yang kaitannya dengan bentuk latihan *Dik's Letters Agility* terhadap kelincahan atlet dalam upaya meningkatkan prestasi yang diharapkan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

- A. BAB 1 Pendahuluan: (Latar belakang Penelitian. Rumusan Masalah. Tujuan Penelitian. Manfaat Penelitian. Definisi Operasional. Dan Struktur Organisasi Skripsi).
- B. BAB II Kajian Pustaka: (Olahraga Futsal. Teknik Dasar Permainan Futsal. Karakteristik Permainan Futsal. Hakikat Kemampuan Kondisi Fisik. Hakikat Kemampuan Kecepatan Gerak (SAQ). Hakikat Kemampuan Kecepatan Gerak Merubah Arah (*Agility*). Hakikat Latihan.). Kerangka Pemikiran. Dan Hipotesis.
- C. BAB III Metode Penelitian: (Metode dan Prosedur Penelitian. Lokasi dan Populasi/Sampel Penelitian. Instrumen Penelitian. Teknik Pengolahan. Dan Analisis Data.
- D. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni:
 - 4.1 Pengolahan atau analisis data
 - 4.2 Pembahasan atau analisis temuan
- E. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.