

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Futsal menjadi olahraga resmi di Indonesia ketika Federasi Sepakbola Asia (AFC) memilih Indonesia sebagai tuan rumah pada ajang Kejuaraan Futsal Asia atau Piala Asia Futsal. Mulai saat itu, futsal di Indonesia terus bertumbuh serta mempunyai kejuaraan resmi yang beroperasi setiap musimnya, sama halnya seperti sepak bola. Menurut Naser & Ali (dalam Agustina, O. N., & Farida, L. A. 2021) ” pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima Pihak lawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation International de football association, FIFA 2014*)”. (hlm.1).

Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam permainan futsal, Seorang pemain futsal harus memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan.

Kelincahan sangat penting untuk dimiliki oleh para pemain futsal karena lapangan untuk permainan futsal tidak terlalu besar dengan keterbatasan luas lapangan tersebut para pemain dituntut untuk bisa bergerak atau merubah arah dengan cepat tanpa sedikitpun kehilangan keseimbangan tubuh. Harsono (2015) berpendapat bahwa kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak (hlm. 29).

Dalam meningkatkan *agility* perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya diantaranya Fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan koordinasi diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan *agility*. Salah satu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *agility* yaitu dengan Core stability Exercise

Menurut Kibler (dalam Pramita, I., & Wahyudi, A. T. 2018) *core stability exercise* secara definisi adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan 4 gerakan

tulang belakang melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi optimal, transfer dan kontrol kekuatan dan gerakan segmen terminal dalam aktifitas rantai kinetik terintegrasi di tubuh (hlm. 39-44).

*Core stability exercise* juga bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan stabilitas, meningkatkan fungsi *sensorimotor*, dan memudahkan tubuh kita untuk bergerak secara efektif dan efisien. Dalam permainan futsal juga *agility* memang diperlukan karena *agility* merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu bergerak atau berpindah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan stabilitas tubuh. Dalam *agility* ada beberapa macam latihan salah satunya adalah *envelope run*. Menurut Harsono (2015) *envelope run* (lari amplop) atau bolak balik adalah berlari secepatnya berbelak belok melewati beberapa objek atau tiang dalam jarak tertentu. Lari amplop hampir sama dengan lari bolak balik atau lari zig-zag disamping harus lari melalui beberapa titik, misalnya 10 titik. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikan diri berlari menuju titik yang lain.

Dalam pelaksanaannya bentuk latihan *envelope run* lebih banyak mengandung unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak, Kemudian, adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kecepatan gerak. Saat latihan berlangsung akan terjadi koordinasi fungsi otot yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan gerak dan memelihara keseimbangan. *Fleksibilitas*, kekuatan, kecepatan dan koordinasi diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan *agility*. Salah satu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *agility* yaitu dengan *Core stability Exercise*.

Dalam pelaksanaannya bentuk latihan *envelope run* lebih banyak mengandung unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak. Kemudian, adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kecepatan gerak. Saat latihan berlangsung akan terjadi koordinasi fungsi otot yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan gerak dan memelihara keseimbangan. *Fleksibilitas*, kekuatan, kecepatan dan koordinasi diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan *agility*. Salah satu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *agility* yaitu dengan *Core stability Exercise*.

Dengan kata lain *core stability* dapat memberikan kontrol atas posisi dan gerakan yang terpusat pada bagian tengah tubuh yang dibutuhkan untuk mengontrol perubahan posisi baik saat merubah arah gerakan yang berpindah-pindah pada waktu atlet melakukan kelincahan. Dalam permainan futsal seorang pemain harus mempunyai *agility* yang baik agar mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. *Core Stability Exercise* juga bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan stabilitas, meningkatkan fungsi sensorimotor, dan memudahkan tubuh kita untuk bergerak secara efektif dan efisien.

Berdasarkan observasi yang penulis amati bahwa masih kurang nya *Agility* pada pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut, hal ini sependapat dengan pengamatan pelatih pada saat melaksanakan latihan, khususnya pada saat pergerakan rotasi pemain masih lambat dan juga pada saat transisi dari meyerang ke bertahan masih kurang cepat. Dalam permainan Futsal ini tidak banyak waktu yang diberikan seperti permainan sepakbola, akan tetapi waktu dalam permainan futsal ini sangat singkat dan cepat serta ruang geraknya yang tidak terlalu besar sehingga membutuhkan *Agility* yang cukup baik dan bagus. *Agility* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk futsal, khususnya pada saat transisi dari menyerang ke bertahan disitulah diperlukan *Agility* yang cepat dan baik. Dengan latihan *Agillity*

berupa bentuk latihan *envelope run* yang ditunjang dengan *core stability exercise* para pemain akan mampu meningkat kelincahannya.

Tim Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut merupakan salah satu tim futsal di Kab.Garut. Dari hasil pengamatan yang dilakukan di tim futsal MA Persis 76 Tarogong Garut tersebut dimana pada saat transisi dari menyerang ke bertahan kemampuan para pemain untuk mengubah arah dan berbalik badan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan para pemain tersebut sering terlambat dan belum stabil ketika melakukan transisi, berbalik badan dan merubah posisi tubuh. Karena para pemain kurang melakukan latihan *agility*. Peneliti mencoba memberikan latihan *agility* berupa *Envelope Run* yang di tunjang dengan latihan *Core Stability Exercise*. Dimana *Core Stability Exercise* ini mempunyai fungsi mengontrol perubahan posisi tubuh baik dalam hal merubah arah atau berpindah untuk menunjang para pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut menjadi lebih terlatih dalam hal kelincahan sehingga bisa melakukannya gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi eksperimen guna memecahkan permasalahan di tim Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut tersebut melalui pendekatan penelitian dengan judul: “Pengaruh *Envelope Run* dengan penambahan *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Envelope Run* dengan penambahan *Core Stability Exercise* berpengaruh terhadap peningkatan *Agility* pada pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut?”

### **Definisi Operasional**

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Pengaruh yang dimaksud

dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif adanya latihan *Envelope Run* dengan penambahan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan *Agility* pada pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut.

2. Menurut Kibler (2006) *core stability exercise* secara definisi adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan 4 gerakan tulang belakang melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi optimal, transfer dan kontrol kekuatan dan gerakan segmen terminal dalam aktifitas rantai kinetik terintegrasi di tubuh (hlm. 39-44).
3. Menurut Harsono (2015) *Envelope Run* (lari amplop) atau bolak balik adalah berlari secepatnya berbelak belok melewati beberapa objek atau tiang dalam jarak tertentu. Lari amplop hampir sama dengan lari bolak balik atau lari zig-zag disamping harus lari melalui beberapa titik, misalnya 10 titik. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikan diri berlari menuju titik yang lain. Dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. *Envelope Run* dalam penelitian ini adalah sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut.
4. Syahara (2011) mengatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya” (hlm.182).
5. Definisi latihan Menurut Emral (2017) yang berasal dari kata “*Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran olahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses latihan agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraga nya selalu di bantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung” (hlm.8).

### **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Envelope Run* dengan Penambahan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan *Agility* pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut.

**a. Tujuan Umum**

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh fakta tentang Pengaruh *Core Stability Exercise* dengan *Envelope Run* terhadap peningkatan *Agility* pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut.

**b. Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Core Stability Exercise* dengan *Envelope Run* terhadap peningkatan *Agility* pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut.

**Manfaat Penelitian**

Hasil yang didapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

**a. Manfaat Teoritis**

Dapat memperkaya khasanah ilmu olahraga khususnya futsal serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

**b. Manfaat Praktis**

Dapat memberikan informasi dan masukan untuk pelatih mengenai pengaruh *envelope run* dengan penambahan *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal MA Persis 76 Tarogong Garut, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.