

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olaharaga futsal saat ini berkembang begitu pesat di Indonesia, karena itu olahraga futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Permainan futsal sendiri sudah menjadi trend tersendiri bagi masyarakat Indonesia khususnya diperkotaan. Hali ini terbukti dengan banyaknya lapangan futsal, club-club futsal yang berdiri, bahkan disekolah-sekolah sudah ada ekstrakurikuler olahraga futsal dan banyaknya event pertandingan antar pelajar atau antar club khususnya pada futsal putri.

Futsal adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk juga di Indonesia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari lima orang pemain, yang berlawanan dan masing-masing kelompok berjuang untuk mencetak gol ke dalam gawang kelompok lawan. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, pemain ini membentuk teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain dan kekompakan tim. Olahraga futsal menjadi olahraga untuk mengembangkan prestasi yang cukup bergengsi dengan banyaknya kompetisi-kompetisi mulai dari tingkatan umur, pelajar, amatir hingga liga professional untuk kompetisi nasional hingga kompetisi internasional mulai dari asia hingga piala dunia, hal ini menjadi target prestasi dalam olahraga futsal. Dalam pencapaian prestasi olahraga menurut Harsono (dalam Permadi, 2021).”Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu: (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental”. (hlm. 8). Empat komponen latihan tersebut mendukung terhadap performa dalam sebuah permainan futsal.

Supaya permainan futsal bisa terlaksana, maka setiap atlet harus menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Menurut Muharnanto (dalam Narlan et al., 2017) teknik dasar dalam permainan futsal yaitu “*passing, stopping, chipping, dribbling* dan *shooting*” (hlm. 242-243). Menurut Lhaksana Justinus (2011) mengemukakan bahwa “karakteristik Permainan futsal yaitu : walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, menyerang dan bertahan dihubungkan oleh pengertian dimana para pemain harus mampu melakukan perubahan yang cepat dan efektif” (hlm. 5). Pemain yang sedang menyerang harus secepatnya bertahan, disamping itu pemain harus mempunyai kondisi fisik yang prima

Dari paparan diatas pemain dari permainan futsal harus mempunyai kondisi fisik yang prima Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan melalui latihan menurut Harsono (dalam Prima & Kartiko, 2021) “Komponen kondisi fisik diantaranya daya tahan (*endurance*), stamina, kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi, keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuary*).” (hlm 166). dari komponen kondisi fisik tersebut salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal adalah kelincahan.

Mengenai kelincahan menurut Sedangkan menurut Harsono (2018) “kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm 50). Adapun cara untuk melatih atau mengembangkan agilitas salah satunya menurut Harsono (2018) “adalah *suttle run, zig zag run, squat trush, boomerang run, obstacle run, dot drill, three corner drill dan down-the-line drill*”.

Dari beberapa bentuk latihan tersebut masih banyak latihan untuk meningkatkan kelincahan salah satunya yaitu latihan *agility ladder*. Mengenai *agility ladder* menurut *lee brown & vance ferrigno*, dalam bukunya *training for speed, agility, and quickness* yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (dalam Intan Permatasari, 2019) bahwa “*Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk

berlatih gerakan ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang menyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian diletakan pada bidang datar atau lantai” (hlm. 2).

Beberapa contoh latihan *agility ladder* menurut Tony Raynaldo (dalam Intan Permatasari,2019) “yang dijadikan metode variasi latihan *agility ladder* diantaranya : (1) *zig-zag run* (2) *foot in each* (3) *feet in each* (4) *in out*. Setiap teknik variasi latihan *agility ladder* memiliki karakteristik gerakan yang berbeda-beda seperti pada teknik gerakan tersebut” (hlm. 2).

Berdasarkan dengan hal tersebut di atas, Latihan menurut ⁶ “latihan (*training*) merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah” (hlm. 8). Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk menguji coba bentuk latihan *agility ladder* untuk mengetahui efektif tidaknya atau berpengaruh tidaknya latihan tersebut terhadap kelincahan. Penulis menguji coba pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.

Penulis memilih UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi karena pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi sudah menguasai teknik dan taktik bermain futsal. Tetapi kondisi fisik kelincahannya masih kurang, namun demikian dalam pertandingan-pertandingan para pemain futsal tidak cukup hanya memiliki dan menguasai teknik dan taktik permainan, tetapi kondisi fisik sebagai pendukung teknik dan taktik harus dimiliki.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, komponen kondisi fisik UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi kurang maksimal. Kelincahan para pemain futsal tersebut masih relatif kurang. Terlihat dengan beberapa faktor penyebabnya selama pertandingan berlangsung masih kurang kemampuan tubuhnya untuk mengubah arah secara cepat dan hilang keseimbangan. Oleh karena itu penulis ingin memberikan solusi dengan meningkatkan kondisi fisik salah satunya yaitu kelincahan para pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi dengan menggunakan *agility ladder* seperti yang sudah dijelaskan diatas.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan

Dalam Permainan Futsal” (Eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi)”.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah latihan *agility ladder* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada UKM Futsal putri Universitas Siliwangi?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari perbedaan pengertian dan kurang jelasan terhadap kata kunci atau konsep pokok yang terdapat dalam penelitian ini para penulis memberikan batasan atau definisi operasional sebagai berikut:

- 1) Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Yang di maksud pengaruh dalam penelitian ini adalah kemampuan langkah kaki pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi yang timbul akibat latihan *agility ladder*.
- 2) Latihan menurut ⁶ “latihan (*training*) merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah” (hlm. 8). Latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kelincahan melalui bentuk-bentuk latihan agilitas yang dilakukan pada pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi dan dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah latihannya.
- 3) Kelincahan menurut Harsono (2018) “Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh” (hlm. 50). Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah peningkatan kelincahan pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi dalam mengubah arah dan posisi gerakan kakinya dengan cepat dan pada waktu sedang bergerak tanpa

kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan sebagai akibatnya dari bentuk-bentuk latihan *agility ladder*.

- 4) *Agility Ladder* menurut *Lee Brown & Vance Ferrigno* (Intan Permatasari, 2019) mengatakan “Untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*” (hlm. 6). Banyak atlet serius menggunakan *ladder* untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi yang cepat. *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerakan ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang menyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian diletakan pada bidang datar atau lantai..

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan dalam permainan Futsal pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat Penelitian

Skripsi penelitian ini disusun dengan harapan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

Manfaat teoritis hasil penelitian ini adalah untuk memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan agilitas dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya kelincahan dikalangan atlet ataupun pemain pada khususnya.

Manfaat praktis hasil penelitian ini adalah untuk dijadikan pedoman atau masukan bagi guru olahraga, pelatih ataupun Pembina olahraga dan untuk meningkatkan penguasaan kelincahan dalam permainan futsal, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pedoman dalam memilih bentuk latihan yang sesuai serta menyusun dan melaksanakan program latihannya dengan baik.