

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk untuk menjaga kesehatan seseorang dalam menjalankan kegiatan jasmani, supaya tidak mudah terserang oleh penyakit. Dengan melakukan olahraga tubuh akan lebih kuat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi memberikan pengaruh terhadap bidang keolahragaan sehingga mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional. Salah satu contohnya ialah cabang olahraga futsal. Olahraga ini dapat memberikan manfaat baik untuk remaja putra maupun putri dan bahkan kalangan anak-anak serta orang tua baik perkembangan fisik. Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan. (Lhaksana, 2011). Menurut Naser dkk, (2017) futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan 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 asosiasi sepakbola, FIFA 2014). Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kordinasi, tenaga dan kelincahan. (Nurkandri, dkk 2021). Permainan futsal adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan (Andika et al., 2023). Diantara unsur-unsur diatas, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan dalam latihan *X-Pattern Multi*

Skill, karena kelincahan merupakan komponen yang sangat penting bagi permainan futsal.

Dalam permainan futsal latihan kelincahan merupakan salah satu kemampuan seseorang dalam bergerak dengan cepat, lincah, dan fleksibel dalam mengubah arah gerakan tubuh. Salah satu metode latihan kelincahan yaitu dengan latihan *X-Pattern Multi Skill*. Menurut (Kusnadi & Hartadji, 2015) Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif (hlm.29). Menurut Soekarman (dalam Rohman, 2015) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara tiba-tiba dalam kecepatan yang tinggi”. Latihan *X-Pattern Multi Skill* adalah metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan kordinasai tubuh. Latihan ini melibatkan gerakan-gerakan yang melibatkan perubahan arah dan perpindahan tubuh dengan cepat. latihan *X-Pattern Multi Skill* yaitu dengan cara melewati rintangan dengan daerah yang berbentuk X dan setiap sudut akan diberi cone (Suwardi et al., 2022).

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada pemain Futsal Putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi, itu terlihat pada sesi game internal dan pada tournament TUNFC 2023 (Telkom University National Futsal Championship), dimana pada saat transisi dari menyerang ke bertahan kemampuan mengubah arah dan berbalik badan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan para pemain tersebut masih lambat dan belum stabil ketika melakukan transisi, berbalik badan dan mengubah posisi tubuh. Akibat seringnya latihan teknik dan taktik, sehingga kelincahanya jarang dilatih. Sebagai solusinya, peneliti mengusulkan latihan kelincahan berupa latihan *X-Pattern Multi Skill* untuk mendukung pemain futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi agar lebih banyak mendapatkan latihan kelincahan sehingga dapat menyelesaikan gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi eksperimen guna memecahkan permasalahan di Tim Futsal Putra Unit

Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi melalui pendekatan penelitian dengan judul: “Pengaruh latihan *X-Pattern Multi Skill* terhadap kelincahan pada pemain Futsal (Studi eksperimen pada pemain Futsal Putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah latihan *X-Pattern Multi Skill* dapat mempengaruhi terhadap kelincahan pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi penafsiran, kata atau istilah-istilah tersebut penulis uraikan sebagai berikut:

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 sebagai pengaruh positif adanya pengaruh latihan *X-Pattern Multi Skill* terhadap kelincahan pada pemain Futsal Putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi.
2. Menurut (Kusnadi & Hartadji, 2015) Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. (hlm.29). Menurut Soekarman (dalam Rohman, 2015) “kelincahan adalah kemampuan untuk menghubungkan arah secara tiba-tiba dalam kecepatan yang tinggi”.
3. Latihan *X-Pattern Multi Skill* yaitu dengan cara melewati rintangan dengan daerah yang berbentuk X dan setiap sudut akan diberi cone (Suwardi et al., 2022).
4. Futsal menurut (Lhaksana, 2011). Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi Skill* terhadap kelincahan pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan penelitian tentunya diharapkan dapat bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitiannya dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara teoretis dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat untuk pelatih pada saat memberikan program latihan untuk meningkatkan program atlet serta mendukung teori yang sudah ada, khususnya dalam ilmu keolahragaan.
2. Secara praktik merupakan suatu pertimbangan bagi para pelatih tentang pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien, khususnya untuk meningkatkan latihan kelincahan.