

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pengaturan keterampilan teknis sangat penting dalam olahraga yang melibatkan pencapaian tujuan. Perlu disusun suatu program pelatihan yang menitikberatkan pada pembentukan dan peningkatan keterampilan tersebut. Program ini harus mengutamakan efisiensi dalam hal waktu, tenaga, dan biaya, serta mengambil langkah-langkah untuk meminimalkan terjadinya cedera terkait olahraga. Mengenai latihan Badriah (2011) menjelaskan,

pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. (hlm.69).

Menurut (Harsono, 2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menuntut pola dan sistem tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar sederhana dan kompleks. Menurut Badriah (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70).

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir dari latihan olahraga adalah untuk meningkatkan performa olahraga, dan sangat penting untuk mengikuti pendekatan sistematis saat melakukan aktivitas atau latihan. Sistematis di sini berarti menyesuaikan setiap kegiatan sesuai dengan kemampuan individu, mulai dari yang mudah hingga yang menantang dan yang sederhana hingga yang kompleks. Selain itu, penting untuk diingat bahwa selama latihan kemampuan fisik,

pengulangan setiap latihan harus dipantau dengan hati-hati untuk menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, dan cedera fisik lainnya.

2.1.1.2. Tujuan Latihan

Menurut Hasyim & Saharullah (2019) mengatakan tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya semaksimal mungkin. (hlm.67). Sedangkan Menurut Johansyah Lubis (dalam Aswara, 2016) mengatakan bahwa “tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet.” (hlm.40). Untuk mencapai latihan tersebut (Hasyim & Saharullah 2019) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan oleh atlet dan pelatih, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik

Latihan fisik ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi atlet, yang mencakup keseluruhan komponen-komponen fisik, antara lain kekuatan otot, kelentukan, kecepatan dan lain-lain.

2) Latihan Teknik

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik

Latihan taktik ditujukan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet, tentang pola-pola permainan, strategi, taktik (rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan) baik bertahan maupun menyerang.

4) Latihan Mental

Mental adalah hal yang menyangkut batin dan watak manusia. Di dalam latihan mental lebih menekankan pada perkembangan menjadi dewasa atau kematangan atlet dan perkembangan emosional (bersifat cepat bertindak secara tiba-tiba menurut gerak hati), seperti percaya diri sportivitas, semangat bertanding dan lain-lain. (hlm.67-68)

Keempat komponen ini harus sering dilatih dan diajarkan bersama. Pelatih sering melakukan kesalahan ketika mengadakan pelatihan karena mereka terlalu menekankan latihan untuk penguasaan teknik dan pembentukan keahlian ideal, maka komponen psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau tidak diperhatikan saat berlatih.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dalam program latihan yang dirancang untuk mencapai tujuan meningkatkan kinerja atlet, pelatih dan atlet harus bekerja sama dengan baik guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius latihan yang dirancang dengan baik, sistematis, terarah, dan kompleks. Pelatih harus melakukan banyak hal, seperti latihan fisik dan teknik. latihan strategi serta latihan mental.

2.1.1.3. Prinsip Prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Menurut Sukardiyanto (dalam Muharram, 2020) menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai dengan yang diharapkan. (hm.42). Sedangkan menurut Tirtawirya (dalam Muharram, 2020) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. (hlm.42)

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip-prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

a. Prinsip Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Menurut (Harsono, 2015) mengemukakan prinsip individualisasi yaitu seluruh konsep latihan harus disusun dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat

sejauh mungkin tercapai. Rushal & Pyke (dalam Budiwanto, 2012) menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diberlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar dan kekhususan cabang olahraga. (hlm.20). Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Latihan individualisasi menurut Bompa (dalam Saputra & Hariadi, 2018) adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan dan berbeda dari setiap atlet, baik pelaksanaan setiap atlet. (hlm.39). Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajar” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus

mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilakukan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

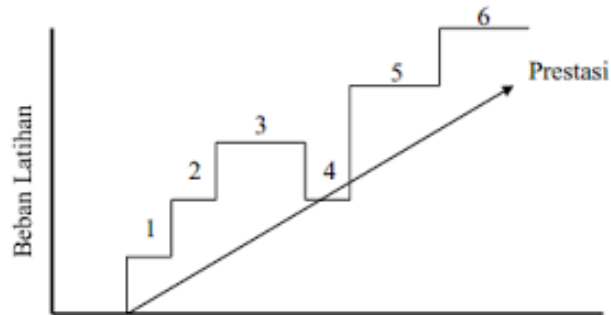
Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

b. Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis, secara fisiologis tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet meningkat” (hlm.51). Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan.

Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh pompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, hlm.54)

Secara garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau (*cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *Unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

c. Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke

detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan” (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik maupun atlet (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan intensif tapi tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan selektif mungkin dan diusakan untuk terus ditingkatkan.

d. Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm. 76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Beberapa jam kerja keras yang diperlukan oleh pemain untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 78) “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental pemain. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

2.1.2 Permainan Futsal

2.1.2.1. Sejarah Futsal

Awal mula permainan ini dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay oleh seseorang pelatih Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani. Sebutan futsal pertama kali disebutkan oleh Ceriani pada saat melangsungkan kompetisi remaja (YMCA) yang berbentuk mirip sepakbola yang berdiri lima lawan lima (Saryono, 2006). Permulaan permainan ini dilakukan oleh suatu sebab yaitu ketika sang pelatih harus menjalankan program latihan sepakbola konvensional terhambat hujan yang lebat yang mengakibatkan tergenangnya lapangan, kemudian Ceriani memiliki ide yang cemerlang dengan memindahkan latihannya didalam sebuah Gedung olahraga yang dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil seukuran lapangan basket (AFC, 2004, hlm. 2) (dalam Saryono, 2006 hlm.49).

Bermula dari inilah permainan futsal tercipta langsung mendapat perhatian diseluruh Kawasan Amerika Selatan, khususnya di negeri sepakbola, Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dari aksi kelas dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brazil diluar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, Bintang terbesar Brazil contohnya. Dia mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah, Amerika Utara, dan belahan dunia lain yaitu Asia, Afrika bahkan sampai Oceania.

Dengan marambahnya futsal di Indonesia maka pada tanggal 7 Juli 2003 di Hard Rock Café-Jakarta dibentuk Induk Organisasi Futsal: POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) yang berafiliasi dibawah AMF (*Asociacion Mundialde Futsal*) yang berkedudukan di Paraguay. Dengan diterbitkannya peraturan futsal dari FIFA maka Indonesia juga membentuk Departemen Futsal yang berbeda dengan POFI dibawah pengawasan Asian Football Federation (Perkumpulan Organisasi Sepakbola Asia) pemainnyapun terdiri dari pemain sepakbola LIGINA seperti Listiyanto Raharjo, Yeyen Tumena, Stenly Mamuaya, Francis Wawengkang (Saryono, 2006. hlm.49).

Kemudian dalam perjalanannya dikarenakan Departemen Futsal PSSI harus terus berkembang maka di perlu direkonstruksi dengan demikian pada tanggal 26

Januari 2006 di Departemen Futsal PSSI berubah fungsi menjadi badan otonom di bawah PSSI dengan nama baru yaitu Badan Futsal Nasional.

2.1.2.2. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata spanyol atau portugis, *futbol sala*.

Adapun pengertian lain mengungkapkan bahwa futsal merupakan permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk memperagakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku. (Utomo, 2017 hlm.1). Olahraga futsal merupakan sejenis sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, ukuran lapangan lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Olahraga Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Sejalan dengan pendapat (Lhaksana, 2011, hlm 8). Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergilir cepat dari kaki ke kaki, dimana pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi". Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Berdasarkan kutipan diatas futsal merupakan sebuah permainan yang dilakukan didalam ruangan yang dilakukan oleh lima orang dalam satu regu (1 kiper 4 pemain), permainan ini dilakukan dengan sangat cepat dan dinamis bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya.

2.1.3 Kondisi fisik

Didalam permainan futsal tidak hanya mengandalkan tentang teknik dan taktik namun harus memperhatikan faktor kondisi fisik juga karena hal ini sangat menunjang dalam permainan futsal, selain itu Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Menurut M Sajoto (dalam Wiwoho & Junaidi, 2014. hlm.44) Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Menurut Harsono (dalam Wiwoho & Junaidi, 2014. hlm 45) jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Adapun macam – macam kondisi fisik yang mendukung performa pemain saat dilapangan. Menurut M Sajoto (dalam Wiwoho & Junaidi, 2014. hlm 45) Hari Agung Wihowo (Dalam M. Sajoto 2014) macam kondisi fisik ada 10 yaitu: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reaction*).

Berdasarkan uraian diatas bisa disimpulkan futsal di dukung oleh beberapa komponen biomotor, semakin kita melatih komponen tersebut maka akan semakin besar juga peluang kita untuk menjadi pemain yang hebat dan digabungkan dengan kemampuan teknik dasar dan pemahaman strategi yang baik pula.

2.1.4 Biomotor Futsal

Biomotor merupakan kemampuan gerak pada manusia yang dipengaruhi sistem organ (dalam manusia). Menurut Sukadiyanto (dalam Anugrah, 2019) “Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, Di antaranya adalah system neuromuskuler, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian”. Dalam olahraga futsal biomotor sangat diperlukan karena untuk menunjang kondisi fisik yang prima dalam bermain futsal. Menurut Bompa (dalam Anugrah, 2019) komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas. Biomotor yang diperlukan diantara adalah kecepatan, kekuatan, kelincihan dan daya tahan aerobik. Berikut penjelasan mengenai komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam futsal.

a. Kecepatan

Kecepatan adalah komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh setiap atlet karena didalam permainan futsal sangat dibutuhkan kecepatan. Menurut Arsil (dalam Hardiansyah, 2018) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Jadi artinya kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan tepat melawan beban. (hlm 118).

b. Kekuatan

Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan untuk seorang atlet yaitu kekuatan. Menurut Hardiansyah (2018) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. (hlm 118).

c. Kelincihan

Menurut Holmberg (Diputra, 2015) kelincihan (*agility*) dapat didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat (hlm.42)

d. Daya Tahan *Aerobik*

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi. Menurut M. Sajoto (dalam Nugroho, 2007) daya tahan aerobik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya (hlm.5). Artinya dalam meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen harus dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan.

2.1.5 Kelincahan

Dalam komponen kebugaran jasmani kelincahan atau *agility* merupakan kondisi fisik yang berperan sangat penting terutama pada cabang olahraga futsal. Oleh karena itu untuk menunjang pergerakan yang cepat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik. Sesuai dengan pendapat Young (dalam Diputra, 2015) yang menyatakan bahwa disaat berolahraga kecepatan dan kelincahan berperan penting untuk merubah arah, baik untuk mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola (hlm.42). Menurut (Mardhika, 2017, hlm 7) Kelincahan adalah salah satu bentuk kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Suharno (dalam Permana, 2015, hlm.15) mengatakan “kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan”. Menurut Wilmore (dalam Wibowo et al., n.d. hlm. 4) menjelaskan bahwa “*the agility to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position.*” Maksudnya kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Milanovik (dalam Diputra, 2015) juga berpendapat bahwa kelincahan adalah sangat penting dalam futsal dan sepakbola dan itu merupakan karakteristik umum. Kelincahan adalah kemampuan secara efektif dan efisien mengubah arah misalnya, kemampuan untuk

mengkoordinasikan tugas-tugas olahraga tertentu (seperti menghindari pemain lawan, membawa bola dan mengevaluasi skema pertahanan) (hlm.42). Menurut Holmberg (dalam Diputra, 2015) kelincahan (*agility*) dapat didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat (hlm.42). Menurut Widiastuti (dalam Malasari, 2019) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (hlm.82). Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga terutama olahraga futsal yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan transisi selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk melakukan transisi. Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan futsal khususnya dalam melakukan transisi dari menyerang ke bertahan begitu juga sebaliknya, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina Tim Futsal.

Dengan demikian dari beberapa pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (dalam Santika, 2015) adalah:

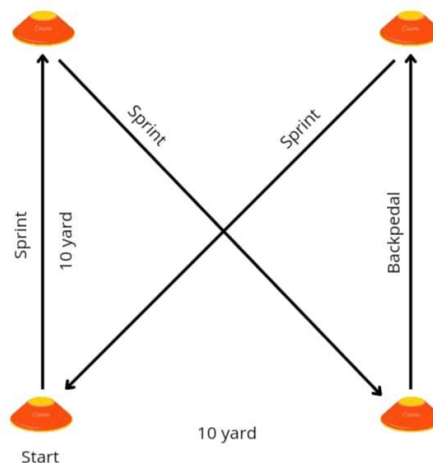
- (1) Tipe tubuh. Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang tergolong *mesomorfi* dan *mesoekmorfi* lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.
- (2) Usia. Kelincahan akan meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.
- (3) Jenis kelamin. Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
- (4) Berat

badan. Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan. (5) Kelelahan Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan agar tidak mudah timbul. (hlm.4-5)

Dengan demikian dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama untuk menghindari lawan pada saat menggiring bola maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu memasukan bola kegawang lawan. Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal.

2.1.6 *X-Pattern Multi-Skill*

Latihan *X-Pattern Multi-Skill* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan kelincahan. Selain itu latihan *X-Pattern Multi-Skill* juga bertujuan yaitu untuk meningkatkan pergerakan transisi dan kemampuan memotong (Brown et al., 2014,hlm.92). Cara melakukan 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).



Gambar 2. 2 Pola Latihan *X-Pattern Multi-Skill*

Sumber: (Brown et al., 2014,hlm.92)

Prosedur dalam melakukan latihan *x-pattern multi-skill* adalah latihan dengan alat bantu kerucut, gunakan pada kaki bagian dalam secara bergiliran, lari cepat 10 *yard*, gunakan kaki bagian luar untuk perubahan arah. Sedangkan cara dalam melakukan Latihan *X-Pattern Multi-Skill* adalah sebagai berikut:

- a. Pertama mulai dengan *cone* menuju ke *cone* ke dua dengan jarak 10 *yard*.
- b. Kemudian pada *cone* kedua lari cepat diagonal dengan jarak 14 *yard*.
- c. Pada *cone* ketiga lakukan berlari memundur dengan jarak 10 *yard*.
- d. Kemudian pada *cone* ke empat lari diagonal menuju *cone* pertama dengan jarak 14 *yard*.

Keuntungan dari latihan *X-Pattern Multi-Skill* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan dapat bertambah karena didalamnya terdapat unsur kelincahan. Sedangkan, kelemahan latihan *X-Pattern Multi-Skill* yaitu pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari secara terus menerus. Dalam melakukan latihan *X-Pattern Multi-Skill* yang harus dilalui pemain dalam menyelesaikan latihan kelincahan berbentuk X menyilang. Latihan ini sangat membantu pemain khususnya saat melakukan transisi dari bertahan ke menyerang begitu juga sebaliknya. Dalam melakukan latihan *X-Pattern Multi-Skill* seorang pemain Futsal memerlukan kelincahan, karena kelincahan merupakan salah satu faktor yang diperlukan pemain.

2.2 Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah: Galih Agung Wibowo, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO, Ni Putu Wijayanti, S.Pd. M.Pd dari Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* Terhadap Kelincahan Siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru” tersebut menyimpulkan bahwa:

Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 16.78 dan rata-rata *post-test* sebesar 15,99. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,11 dan T_{tabel} ,7,21. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan uji t setelah

dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,79, dapat disimpulkan bahwa kelincahan siswa berpengaruh dengan latihan *X-Pattern Multi Skill* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kelincahan siswa. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *X-Pattern Multi Skill* (X) dengan kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

Penulis memiliki asumsi bahwa penelitian tentang Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* terhadap kelincahan pemain Futsal hampir sama dengan penelitian diatas. Namun demikian belum diketahui sejauh mana Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* terhadap Kelincahan emain Futsal.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka kopseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2013) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan berupa hipotesis” (hlm.60).

Peningkatan komponen kondisi fisik sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga dalam meningkatkan prestasi. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga futsal. Sehingga dengan kelincahan yang baik atlet dapat dengan mudah memainkan permainan futsal dan dapat mencapai prestasi. Dalam permainan futsal latihan kelincahan merupakan salah satu kemampuan seseorang dalam bergerak dengan cepat, lincah, dan fleksibel dalam mengubah arah gerakan tubuh. 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). Sejalan dengan pendapat Harsono (dalam Gumantan & Mahfud, 2020, hlm 53) 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.

Untuk mengembangkan kelincahan diperlukan cara terbaik untuk melakukannya adalah melalui program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan pergerakan transisi dan kemampuan memotong arah. Salah satu bentuk latihan yang memiliki gerakan transisi yaitu dengan latihan *x-pattern* multi-skil. Menurut (Suwardi et al., 2022). 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.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis amati bahwa masih kurangnya *Agility* (kelincahan) pada pemain Futsal Putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Tasikmalaya, khususnya pada saat transisi dari bertahan ke menyerang begitu juga sebaliknya. Sedangkan dalam permainan futsal ini tidak banyak waktu yang diberikan seperti permainan sepakbola, akan tetapi waktu dalam permainan futsal sangat singkat dan cepat serta ruang gerakanya yang tidak terlalu besar sehingga membutuhkan kelincahan yang cukup baik dan bagus. Dengan latihan kelincahan berupa bentuk latihan *X-Pattern multi skill* para pemain akan mampu meningkatkan kelincahanya. Ada juga pendapat lain yang menjelaskan menurut (Kahfi & Wijaya, 2020 hlm,26) dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *X-Pattern Multiskill Cone Drill* karena latihan tersebut menuntut tiga perubahan posisi secara cepat dan tepat pada saat berlari dengan kecepatan tinggi yaitu lari cepat (*sprint*), gerakan lari mundur (*backpedal run*), dan gerakan lari menyamping.

Maka dari itu untuk meningkatkan *agility* Pemain Futsal Putra Unit Kegiatan Mahasislwa (UKM) Universitas Siliwangi dengan latihan *x-pattern multi skill*. Penulis berasumsi bahwa dengan latihan *x-pattern multi skill* mampu meningkatkan kelincahan pemain futsal putra unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2013) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.64). Karena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul. Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan anggapan di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *X-Pattern Multi Skill* terhadap kelincahan pemain futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi”.