

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Menurut wikipedia, arti olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (misalkan catur). Berdasarkan arti kata dalam undang-undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang di maksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya yang penting bergerak.

Pada dasarnya olahraga dibagi menjadi 2 yaitu :

1. Olahraga Prestasi yaitu permainan dan pertandingan yang terbatas waktunya yang melibatkan usaha fisik dan ketrampilan.
2. Olahraga Rekreasi yaitu olahraga yang merupakan rekreasi dan aktifitas yang dilakukan di waktu senggang bahkan merupakan hiburan . (Perrin Gerald A,1981,PL) Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan. Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan.

Berdasarkan wikipedia, di Indonesia ada 2 jenis olahraga yaitu olahraga modern dan tradisional. Olahraga modern antara lain adalah : Anggar, Angkat besi, Atletik, Balap motor, Balap mobil, Berkuda, Bisbol, Bola basket, Bola voli, Bridge, Bulutangkis, Catur, Golf, Gulat, Ice Skating, Kriket, Polo air, Pilates, Renang, Seni bela diri, Sepak bola, Tennis, Tennis meja, Tinju,futsal. Sedangkan olahraga tradisional (Olahraga asli dari berbagai daerah di Indonesia, mungkin belum terkenal di tingkat nasional namun cukup populer di daerah asalnya.) antara lain adalah : Benteng, Congklak, Egrang, Galah Asin, Gasing, Langga, Karapan Sapi, Main Hadang, Manggurebe, Maunti, Pacu Jalur, Pathol, Pencak Silat, Perisaian, Patok Lele, Sampyong, Sebanting, Sepak takraw, Serimbang, Zawo-zawo. Berdasarkan

tempat dilakukannya kegiatan olahraga tersebut olahraga di bagi menjadi olahraga air (renang, senam air, polo air, lompat indah, dll), olahraga darat (sepak bola, bola volley, basket, Ice Skating, tennis lantai, futsal) dan olahraga udara (bunge jumping, dll) Olahraga tentu membutuhkan ruang untuk melakukan aktivitas tersebut. Penggolongan olahraga bisa dilakukan berdasarkan tempat ruang yang dibutuhkan yaitu olahraga indoor (tennis meja, bulu tangkis, bola basket, futsal dll) dan olahraga outdoor (sepak bola, bola volley, dll).

Dibanyaknya olahraga yang berkembang sampai hari ini penulis sangat tertarik untuk membahas permainan Futsal. Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Sedangkan peraturan permainan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim Nasional futsal Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub-klub futsal, selain itu banyak diselenggarakannya pertandingan olahraga futsal. Olahraga futsal sangat digemari oleh orang banyak dari berbagai lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja dan bahkan orang tua

menyukai olahraga futsal apabila melihat banyaknya berdiri komunitas futsal atau klub-klub futsal di saat ini. Permainan olahraga futsal mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan didalam dan diluar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu lebar dan besar. Menurut Feri Kurniawan , (2012: 104) futsal adalah “permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang”. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Pengetahuan akan futsal sangat berpengaruh dalam mengembangkan bakat yang dimilikinya, dari sinilah watak, sifat, dan karakter bermain seseorang saat permainan berlangsung. Permainan futsal sangat membantu dalam membentuk karakter seseorang, dengan demikian olahraga futsal mempunyai nilai positif yang dapat diambil oleh setiap pemain. Olahraga futsal sudah menjamur di seluruh daerah yang ada di Indonesia dikarenakan permainan ini sangat menarik dan menghibur. Berdirinya klub-klub futsal menandakan bahwa olahraga futsal sangatlah digemari oleh seluruh lapisan masyarakat,Salah satu diantaranya di kota tasikmalaya.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh

dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pada 1984. Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Setelah beberapa tahun eksis, futsal semakin terorganisir, dan FIFA pun tertarik karena bagaimanapun juga futsal turut memajukan industri sepakbola internasional. Pada tahun 1989 FIFA secara resmi memasukkan futsal sebagai salah satu bagian dari sepakbola, dan FIFA juga mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan dunia futsal. Piala dunia futsal edisi FIFA yang pertama digelar di Belanda pada 1989 dan yang kedua digelar di Hong Kong di tahun 1992, dengan Brazil sebagai juara di kedua edisi ini. Dengan adanya beberapa pertimbangan, akhirnya FIFA mengubah jadwal piala dunia Futsal ini menjadi empat tahun sekali.

Di belantara sepakbola mancanegara, aksi gocek bola di dalam ruangan sebenarnya bukan barang baru. Para futsaller Amerika Latin percaya, kisahnya

berawal dari Montevideo, ibukota Uruguay, tahun 1930, saat Juan Carlos Ceriani menyelenggarakan pesta menyepak kulit bundar 5 lawan 5. Kejuaraan yang diikuti para pemain muda itu diadakan di arena mirip lapangan basket. Namun literatur FIFA menyebutkan, sebelum populer di negara-negara Amerika Selatan, permainan ini sudah kerap dimainkan di Amerika Utara, tepatnya Kanada, sejak 1854. Baru kemudian dikembangkan oleh Juan Carlos Ceriani, sekaligus membuka mata dunia pada tahun 1930-an. Kejuaraan resmi antarnegara pertama baru diselenggarakan tahun 1965, untuk memperebutkan South American Cup, yang dilaksanakan dan dijuarai oleh Paraguay. Selanjutnya, di bawah naungan Federation of Internationale De Futbol Sala (FIFUSA), Piala Dunia Futsal pun digelar. Negara pertama yang mendapat kehormatan sebagai tuan rumah sekaligus kampiunnya adalah Brasil pada 1982. Piala Dunia kedua (1985) dilangsungkan di Spanyol; juaranya masih Brasil. Baru pada Piala Dunia 1988 di Australia, dominasi Brasil dihancurkan tetangganya, Paraguay. Negara-negara yang sebelumnya tak memiliki tradisi sepakbola stadion tertutup, kini mulai membuka peluang berkembangnya sport hemat lahan ini. Kalau diteliti lebih jauh, olahraga di lahan sintetis ini sebenarnya "makanan" orang Asia. Teorinya, dengan arena pertandingan hanya setengah lapangan bola biasa, serta durasi jauh lebih pendek (2 x 20 menit), organisasi tim dan kecepatan bergerak sangat diutamakan. Faktor yang oleh sebagian besar pengamat sepakbola, dianggap sebagai kelebihan pemain Asia. Bayangkan, betapa seorang pemain dipaksa untuk cepat mengambil keputusan. Lantaran aturan main menyebutkan, tiap eksekusi (tendangan maupun lemparan) harus dilakukan dalam waktu empat detik. Lewat dari itu, diganjar pelanggaran. Jadi, yang namanya

mengocek, mengumpan, dan mencetak gol memang benar-benar harus dilakukan dengan skill tinggi. Federasi Sepakbola Asia juga punya alasan lain untuk optimistis. Yakni keyakinan bahwa di lapangan futsal, ukuran tubuh tak banyak berpengaruh. Alasannya, beda dengan sepakbola, sepakbola indoor melarang kontak badan langsung. Dengan kependekannya, pemain Asia justru lebih bisa berkelit di saat-saat sulit.

Saat ini wabah futsal melanda Indonesia, tak sedikit pihak yang menyambut gembira. Hal ini tidak hanya membuka cakrawala dan wacana baru buat atlet, tapi juga tontonan alternatif buat masyarakat. Lantaran di dalam gedung dan melibatkan anak usia sekolah. "Malah bisa sekaligus dikemas jadi acara 23 piknik keluarga. Selama ini, sepakbola terkesan milik laki-laki dewasa. Apalagi belakangan ini, stadion sering jadi tempat berantem," ujar seorang ibu, yang mengaku memiliki dua putra penyuka berat sepakbola. Keuntungan lain, futsal bisa jadi pemecahan masalah langka dan mahalnya lahan untuk bersepakbola ria, seperti disuarakan banyak pencinta olahraga. Mending membuat stadion baru, lapangan yang ada saja kerap disulap jadi tempat niaga. Kalau pun ditemukan lokasi yang pas, harga lahannya belum tentu cocok dengan kocek pemerintah maupun para pembina olahraga. Menurut PSSI meski terlambat, induk organisasi sepakbola nasional ini cukup tanggap menyikapi wabah futsal. Ronny Pattinasarani, Direktur Pembinaan Usia Dini PSSI mengakui, sepakbola dalam ruangan merupakan tempaan yang baik buat para pemain junior. "Sampai hari ini, kami masih terus melakukan sosialisasi,"3 Sekjen PSSI Tri Goestoro berharap futsal, sepak bola di dalam ruangan yang dimainkan oleh lima lawan lima pemain, akan bisa

mengharumkan sepak bola Indonesia. "Mari kita bekerja sama agar futsal dapat mengharumkan dunia olahraga Indonesia, terutama dunia sepak bola kita," tutur Tri di hadapan peserta klinik kepelatihan futsal di Jakarta hari Rabu (28/2). "Futsal merupakan barang baru bagi kita. Seperti seorang guru, pelatih dan wasitlah yang dapat meletakkan dasar-dasar yang baik mengenai sportivitas dan prestasi kepada para pemain," yang siang itu didampingi Direktur Pembinaan Usia Muda PSSI Ronny Pattinasarani, dan Direktur Pembinaan Wasit PSSI Ecky Tamtelahitu. Selama ini yang menangani futsal yaitu PSSI, PSSI membentuk badan khusus yang menangani futsal yaitu BFN (Badan Futsal Nasional) sangat serius mengembangkan futsal. sangat serius mengembangkan futsal. Bahkan telah menyelenggarakan Kejuaraan Futsal Asia 2002 di Jakarta.⁴ Kemajuan olahraga Futsal kian pesat di tingkat nasional dan sudah adanya kompetisi yang mewadahi yaitu Indonesian Futsal League. Tim futsal nasional sedang mempersiapkan pemain untuk dikirim ke SEA GAMES 2011.

Perkembangan olahraga futsal di Indonesia sangat pesat termasuk di ruang lingkup universitas ketika menyaksikan pertandingan liga mahasiswa Jawa Barat cabang olahraga futsal putri penulis menyaksikan beberapa kali pertandingan UKM futsal putri di liga mahasiswa Jawa Barat dari tanggal 14-21 November 2018 di Mayasari Sport Hall Kota Tasikmalaya. Setelah menyaksikan beberapa kali pertandingan terlihat kebugaran dan kelincahan pemain UKM futsal putri Universitas Siliwangi sangat buruk maka dari itu penulis sangat tertarik untuk mencoba meneliti khususnya kelincahan.

Kelincahan termasuk komponen kebugaran jasmani yang perlu ditingkatkan, Kelincahan (*agility*) menurut Johansyah Lubis (2013:95) “*agility* adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*.”

Manfaat mempunyai kelincahan yang baik akan memberikan keuntungan seperti yang dikemukakan Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:47) yang mengutip pendapat PP.PBVISI (1995) mengenai keuntungan mempunyai kelincahan yang baik sebagai berikut:

1. Mengkoordinasi gerak-gerak berganda
2. Mempermudah berlatih teknik tinggi
3. Gerakan dapat efisien dan efektif
4. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding
5. Menghindari terjadinya cedera

Karena begitu banyaknya manfaat kelincahan seperti yang dikemukakan di atas maka kelincahan perlu di tingkatkan. Hanya dengan latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan serta menerapkan prinsip-prinsip latihan kelincahan akan meningkat.

Ada pun bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan menurut Harsono yang dikutip oleh Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014:47) “Bentuk-bentuk untuk melatih kelincahan antara lain *Shuttle*

run, Zigzag run, Envelop run, Boomerang run, Lompat hexagon, halang rintang, Three corne drill, squat thrust.

Dalam permainan futsal aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting sebagai pendukung aspek latihan teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik akan menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam sebuah pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Menurut Harsono yang dikutip oleh Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014:4) mengemukakan bahwa. Komponen kondisi fisik “Daya tahan kardiovaskuler/daya tahan umum (*endurance*), kelentukan (*fleksibility*), kekuatan (*strength*), stamina, kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscule endurance*), keseimbangan (*balance*), koordinasi, kecepatan reaksi.

Dari komponen kondisi fisik di atas salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal adalah kelincahan. Selain peningkatan kualitas kondisi fisik, para pemain dalam permainan futsal juga membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi. Karena setiap pemain futsal dipaksa untuk berlari mulai dari lambat terus cepat atau cepat terus lambat untuk mengejar bola selama pertandingan, selain berlari pemain futsal juga diuntut untuk mengubah arah baik ke kiri, kanan, depan maupun belakang baik pada saat membawa bola untuk melewati lawan maupun pada saat merebut bola dari lawan.

Menurut Mulyono Muhammad Astriady (2014:52) ada beberapa teknik dalam permainan futsal yang harus dikuasai teknik mengontrol bola, teknik mengumpan bola, teknik menggiring bola, dan teknik menendang bola.

1. Teknik mengontrol bola dalam futsal teknik yang sering digunakan mengontrol bola dalam futsal menggunakan bagian sol sepatu. Teknik ini sering digunakan karena tergolong mudah dan dapat diterapkan oleh pemain manapun.
2. Teknik mengumpan bola teknik dasar yang satu ini disebut juga teknik *passing*. Dalam permainan futsal maupun sepakbola, *passing* umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, tumit, serta umung kaki.
3. Teknik menggiring bola disebut juga *dribbling*. Teknik *dribbling* adalah usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita.
4. Teknik menendang bola teknik ini disebut *shooting*. Dalam permainan futsal, *shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga yang bertujuan untuk mencetak gol.

Jadi berdasarkan permasalahan yang terjadi di UKM futsal putri universitas siliwangi penulis ingin mencoba menerapkan program latihan *small sided game* ke pada UKM futsal putri universitas siliwangi untuk meningkatkan kelincahan.

Menurut bondarev (2011:115) “*small sided game* adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain yang kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil”.

Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering bergerak untuk membuka ruang dan terlibat dalam situasi permainan

karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan futsal yang sebenarnya. Karena bentuk latihan *small sided games* ini menyerupai dengan bentuk karakteristik permainan futsal dengan menggunakan lapangan yang kecil dan pemain dituntut untuk membuka ruang dan melakukan gerakan yang cepat.

Menurut Kelly dan Drust (2009:475) “Penggunaan *small sided games* sebagai instrument khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai”.

Penulis memilih UKM futsal Universitas Siliwangi, karena pemain UKM futsal Universitas Siliwangi sudah menguasai taktik bermain futsal. Penulis mendapat suatu permasalahan dalam hal kelincahannya terhadap permainan futsal. Karena latihan yg dilakukan lebih terfokus pada taktik bermain futsal dan mengesampingkan latihan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan. Sehingga dalam pertandingan berlangsung masih belum optimal, dan kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat masih banyak kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu penulis ingin meningkatkan komponen kondisi fisik kelincahan pada pemain UKM futsal Universitas Silawangi.

Dalam upaya pengembangan bakat, minat, dan prestasi mahasiswa terhadap cabang olahraga permainan futsal, penulis ingin mengangkat penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *small sided games* terhadap peningkatan kelincahan (eksperimen pada mahasiswa UKM futsal Universitas siliwangi).

B. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut. “Apakah latihan *small sided games* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada mahasiswa UKM futsal Universitas siliwangi”.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pengertian terhadap pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut.

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:845) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah kemampuan kelincahan mahasiswa UKM futsal Universitas siliwangi yang mengikuti kegiatan pembinaan cabang olahraga permainan futsal yang timbul akibat latihan *boomerang run*.
2. Latihan menurut Noer,dkk (1996:90) yang dikutip oleh Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014:2-3) mengatakan bahwa “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kianmenambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”. Latihan dalam penelitian ini adalah latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan kelincahan mahasiswa UKM futsal Universitas siliwangi.

3. Small sided games menurut Hill-Hass dkk (2011:199) “suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil dari jumlah pemain yang sebenarnya”. Yang dimaksud *small sided games* pada penelitian ini adalah latihan kelincahan dengan *small sided games* 3 vs 3 dengan menggunakan lapangan berukuran lebar 15 meter panjang 25 meter dan memiliki sasaran berupa gawang lebar 2 meter tanpa penjaga gawang.
4. Kelincahan menurut Harsono (2001:21) yang dikutip oleh Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014:46) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan kelincahan mahasiswa UKM futsal universitas siliwangi dengan tujuan untuk bergerak dinamis dengan bola maupun tanpa bola dalam permainan futsal.
5. Permainan futsal menurut Mulyono Muhamad Astriado (2014:2) mengatakan bahwa “futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, masing-masing tim beranggotakan lima pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak”. yang dimaksud permainan futsal dalam penelitian ini adalah permainan futsal yang dilakukan mahasiswa UKM futsal universitas siliwangi.

D. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini secara umum untuk mengungkap pengaruh latihan *small sided games* terhadap kelincahan.

Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kelincahan pada mahasiswa UKM futsal Universitas Siliwangi.

E. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memperkarya dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan latihan peningkatan kelincahan.

Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para guru penjas, pelatih, dan Pembina olahraga khususnya cabang olahraga permainan futsal atau cabang-cabang olahraga lain mengenai keefektifan latihan *small sided games*, sehingga informasi tersebut dapat dijadikan masukan untuk menyempurnakan proses latihan maupun belajar mengajar komponen kondisi fisik kelincahan.

