

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan permainan beregu yang saat ini digemari oleh hampir seluruh kalangan masyarakat dimana hal ini dibuktikan dengan banyaknya sarana berupa lapangan futsal yang saat ini sudah bertebaran dimulai dari lingkungan pedesaan, perkotaan dan lingkungan lainnya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Futsal ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceraini, terobosan ini dilakukan di Montevideo pada saat Uruguay menjadi tuan rumah piala dunia tahun 1930. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa portugis) atau futbol sala (bahasa spanyol) yang memiliki makna sama, yaitu sepak bola ruangan. Futsal muncul dari kedua singkatan bahasa itu yang kemudian futsal mendunia sampai sekarang.

Menurut (Nurhadiyan & Arisona, 2017) mengungkapkan pengertian futsal yaitu:

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, selain lima pemain utama setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan. Permainan sepak bola tidak seperti di dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis bukan net atau papan (hlm22).

Perkembangan futsal di Jawa Barat sangatlah tinggi dibuktikan dengan banyaknya turnamen yang diselenggarakan di Jawa Barat baik tingkat provinsi maupun nasional. Selain itu pada Pekan Olahraga Nasional tahun 2016 tim futsal Jawa Barat mampu mendapat medali emas pada kejuaraan tersebut dan lolos fase kualifikasi PON 2020 di Papua yang akan segera digelar. Prestasi tim futsal Jawa Barat tidak terlepas dari atlet-atlet asal daerah, meskipun tidak semua perwakilan tiap daerah ada. Kota Tasikmalaya sendiri masyarakatnya mempunyai minat yang sangat tinggi untuk bermain futsal, selain itu dilihat dari turnamen antar pelajar yang rutin diselenggarakan setiap tahunnya. Sekolah yang ada di Kota Tasikmalaya

hampir semua mengikuti kejuaraan tersebut, itu menjadi bukti bahwa minat warga Kota Tasikmalaya terhadap permainan futsal sangatlah besar.

Permainan futsal ada beberapa teknik dasar diantaranya teknik dasar mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*) dan memasukan bola (*shooting*). Teknik dasar tersebut sangatlah penting dikuasai oleh pemain untuk digunakan didalam pertandingan, salah satu yang menunjang pada saat bermain futsal yaitu menggiring bola. Tujuannya mempercepat ke area tim lawan untuk bisa memasukan bola ke gawang tim lawan serta memudahkan untuk menerobos area pertahanan lawan, sehingga adanya kesempatan untuk mencetak poin. Selain itu taktik dalam bermain futsal diantaranya *passing moving* dan gerakan tanpa bola. Taktik tersebut membutuhkan kecepatan dan kelincahan tujuannya agar lawan tidak mudah untuk membaca permainan kita mengingat lapangan futsal yang kecil mengharuskan pemain untuk tidak diam ditempat agar pemain dapat membuka ruang. Adapun kondisi fisik yang menunjang untuk ketiga hal di atas yaitu dengan berlatih kelincahan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulisan saat melihat kegiatan latihan klub Katana Tasikmalaya. Penulis melihat pemain futsal dapat mudah direbut oleh pemain lawan selain itu pemain setelah melakukan *passing* tidak cepat untuk berpindah tempat dan pada saat melakukan gerakan tanpa bola pemain tidak cepat mengubah arah untuk berpindah tempat ke posisi lainnya. Setelah mengamati permainan penulis juga mengamati latihan sehari team futsal Katana sekaligus berbincang dengan pelatih futsal tersebut dan ternyata latihan yang di berikan hanya latihan bertanding saja sangat jarang di berikan latihan kondisi fisik terutama latihan kelincahan. Untuk mencari solusi dari masalah di atas, penulis mencoba dengan memberikan bentuk-bentuk latihan kelincahan.

Menurut Harsono (2018) “bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zigzag, *squat thrust*, *boomerang run*, lari rintangan (*obstacle run*), *dot drill*, *three corner drill*, *down-the-line drill*, lompat-lompat *hexagon*, *envelope run* (hlm51-56). Sedangkan menurut Imawan Riswanda (2016) latihan kelincahan dengan menggunakan latihan *rope jump*, lampu reaksi, langkah kijang, *shuttle run* dan *three corner drill*.

Mengingat keterbatasan waktu, tempat, tenaga dan penulis hanya menerapkan tiga bentuk latihan yaitu lari zigzag, *boomerang run*, *three corner drill*. Alasan penulis memilih bentuk-bentuk latihan kelincahan tersebut karena ketiga gerakan tersebut gerakan mengubah arahnya kesegala penjuru seperti kesamping, serong kiri kanan memutar dan berbalik arah, hal tersebut sesuai ketika bermain futsal agar bisa melewati lawan *passing moving* dan melakukan gerakan tanpa bola dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu ketiga latihan tersebut mengandung unsur-unsur kecepatan, akselerasi keseimbangan dan koordinasi gerak dan lebih banyak menitik beratkan pada kecepatan berlari dengan tingkat akselerasi atau percepatan yang tinggi dan ketangkasan untuk bergerak dalam melewati rintangan. Alasan lainnya karena keterbatasan waktu dan fleksibel dalam pemilihan tempat.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah bentuk-bentuk latihan kelincahan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pemain klub katana Kota Tasikmalaya”.

1.3. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi perbedaan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini sehingga pembahasannya lebih terarah, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah tersebut secara operasional sebagai berikut:

- a. Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak seseorang.”
- b. Latihan menurut (Harsono, 2018) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm50). Dalam penelitian ini yang dimaksud latihan adalah bentuk – bentuk latihan kelincahan.

- c. Kelincahan menurut (Harsono, 2018) menjelaskan: “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan kondisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm50). Dalam penelitian ini latihan kelincahan yang digunakan adalah (1) lari zigzag (2) *boomerang run* (3) lari bulak balik (*shuttle run*).
- d. Permainan futsal. Menurut kamus pintar futsal mengutip dalam jurnal Thoha Nurhadiyani, Erik Arisona (2017) 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. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (hlm22).

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pemain klub katana Kota Tasikmalaya.

1.5. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan dan memperkaya ilmu keolahragaan, khususnya kepelatihan yang berkaitan dengan kelincahan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan futsal menggunakan bentuk-bentuk latihan kelincahan.

Secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi pelatih, dan pembina olahraga tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kelincahan pada permainan futsal, sehingga dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.