

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olaharaga futsal saat ini berkembang begitu pesat di Indonesia, karena futsal diminati oleh sseluruh 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.

Permainan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, tiap-tiap regu terdiri dari lima orang pemain. Permainan ini hampir mirip dengan permainan sepak bola tetapi ukuran bola lebih kecil di banding dengan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang kita agar tidak kemasukan bola oleh lawan.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Halim, Sahda (2009:6) mengatakan bahwa “ futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam permainan sepak bola”. Selanjutnya mengenai futsal Lhaksana, Justinus (2008-21) mengemukakan bahwa “futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gold an berusaha untuk mencegah lawan membuat gol

dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan”.

Permainan futsal mempunyai karakteristik berlari cepat atau cepat terus lambat untuk mengejar bola selama pertandingan. Menurut lhaksana, justinus (2008:5) 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. Pemain yang sedang menyerang harus secepatnya bertahan, disamping itu pemain harus mempunyai kondisi fisik yang prima.

Dari paparan diatas pemain permainan futsal harus mempunyai kondisi fisik yang prima. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono yang dikutip oleh Kusnadi Nanang Dan Herdi Hartadji (2014:4) mengemukakan bahwa :Komponen kondisi fisik secara umum adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi”. dari komponen kondisi fisik tersebut salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal adalah kelincahan.

Mengenai kelincahan menurut Harsono (2018:50) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Sejalan dengan pendapat harsono menurut andi suhendro, dkk. (2004:44) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”. Adapun cara untuk melatih atau meningkatkan agilitas salah satunya menurut Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (2015:29) “adalah *suttle run, zigzag run, envelop run, boomerang run, lompat hexagon, haling rintang, squat trust dan three corner 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 (2014:16) mengatakan :

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.

Beberapa contoh latihan *agility ladder* menurut Tony Raynaldo yang dikutip oleh ismoyo, fajar (2014:17) yang dijadikan metode variasi latihan *agility ladder* diantaranya : (1) *zig-zag run* (2) *1 foot in each* (3) *2 feet in each* (4) *in in out out*. Setiap teknik variasi latihan *agility ladder* memiliki karakteristik gerakan yang berbeda-beda seperti pada teknik gerakan tersebut.

Berdasarkan dengan hal tersebut di atas, Latihan menurut andi suhendro (2004 : 6) “latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat. Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk mengujicobakan bentuk latihan *agility ladder* untuk mengetahui efektif tidaknya atau berpengaruh tidaknya latihan tersebut terhadap kelincahan. penulis menguji cobakan pada Ekstra Kurikuler Futsal Sman 6 Garut.

Penulis memilih Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut karena pemain Ekstra Kurikuler futsal SMAN 6 Garut sudah menguasai teknik dan taktik bermain futsal. 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. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:100) dalam bukunya yaitu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, salah satu komponen kondisi fisik yaitu kelincahan pada Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut 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 memberikan solusi berupa latihan yang mengacu pada peningkatan kelincahan. Upaya untuk meningkatkan kelincahan secara maksimal yaitu menggunakan ladder agility. *Agility ladder* merupakan alat dalam melatih kelincahan yang terbuat dari tali dan fiber yang berbentuk tangga. Menurut Ismoyo, Fajar (2014:16) mengemukakan bahwa “*agility ladder* adalah suatu alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki melewati tali yang berbentuk tangga diletakan dilantai atau tanah. *agily ladder* digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinasi. Alasan penulis mengambil latihan agility ladder karena latihan ini mempunyai karakteristik yang mirip dengan gerakan futsal yaitu gerakan merubah arah dan kemampuan menggiring bola. Hal ini sejalan dengan yang di katakan Bomp (dalam Budiwanto, 2012) bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (hlm. 18). Maka melalui latihan ini diharapkan para atlet mengalami kelincahan.

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

Kelincahan Pemain Futsal” (Eksperimen pada Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut)”.

B. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah latihan *agility ladder* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal pada Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut?”.

C. 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 (2001: 849) 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 Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut yang timbul akibat latihan *agility ladder*.
2. Latihan menurut Andi Suhendro (2004 : 6) “latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”. Latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kelincahan melalui bentuk-bentuk latihan agilitas yang dilakukan pada pemain Ekstra Kurikuler futsal SMAN 6 Garut dan dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah latihannya.

3. Latihan Kelincahan (*Agility ladder*) menurut *Lee Brown & Vance Ferrigno*, dalam bukunya *training for speed, agility, and quickness* yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014:16) mengatakan bahwa:

Untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*. 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.

4. Kelincahan menurut Harsono (2018 : 50) “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”. Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah peningkatan kelincahan pada Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut 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*.
5. Bentuk-bentuk latihan kelincahan menurut Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (2015:29) “adalah *suttle run, zigzag run, envelop run, boomerang run, lompat hexagon, haling rintang, squat trust dan three corner drill*”. Bentuk-bentuk latihan ini bisa dipilih sesuai dengan karakteristik cabang olahraga masing-masing.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan pemain Futsal pada Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut.

E. Kegunaan Penelitian

Proposal 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 latihan kelincahan menggunakan *agility ladder* 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.