

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, olahraga futsal berkembang sangat pesat di Indonesia dan diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Futsal telah menjadi tren tersendiri di kalangan masyarakat Indonesia, terutama di daerah perkotaan. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya lapangan futsal, berdirinya berbagai klub futsal, serta keberadaan ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah. Selain itu, banyak juga turnamen futsal, baik antar pelajar maupun antar klub, khususnya untuk futsal putri. Kerja sama tim dalam permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan Teknik dasar dengan baik dan benar. Sedangkan menurut (Justinus, 2011, p. 5) futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan aturan yang lebih ketat. Olahraga futsal memerlukan teknik, taktik maupun fisik yang tinggi. Teknik merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain futsal, karena dalam permainan futsal teknik merupakan hal yang dibutuhkan oleh setiap tim untuk menciptakan suatu permainan yang baik. Selanjutnya mengenai futsal menurut (Royana & Setyawan, 2017) yang dikutip oleh Lhaksana Justinus (2008, p. 21) “ futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi”.

Agar permainan futsal bisa terlaksana, maka setiap atlet harus menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Menurut (Narlan et al., 2017) teknik dasar dalam permainan futsal yaitu “*passing, stopping, chipping, dribbling* dan *shooting*”. Permainan futsal mempunyai karakteristik berlari cepat atau cepat terus lambat untuk mengejar bola selama pertandingan. Menurut (Lhaksana & Pardosi, 2008) 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, p. 4) mengemukaan 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.

Perihal kelincahan menurut (Gumantan & Mahfud, 2020) dalam James (2012) 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. Keterampilan ini sangat krusial karena futsal dimainkan di area yang relatif sempit dan memerlukan reaksi yang cepat terhadap perubahan situasi di lapangan. Sejalan dengan pendapat harsono menurut andi suhendro, dkk. (2004, p. 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, p. 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*.

Kemudian daripada itu *agility ladder* menurut lee brown & vance ferrigno, dalam bukunya *training for speed, agility, and quickness* yang dikutip oleh ismoyo, fajar (2014, P. 16) mengatakan : *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelicanan 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. Menurut Schirm (2011) latihan menggunakan *Agility Ladder* sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan dan

kelincahan pemain dimana atlet berlari dan melompat secara cepat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat meningkatkan kelincahan dan kelincahan.

Beberapa contoh latihan *agility ladder* menurut Tony Raynaldo yang dikutip oleh ismoyo, fajar (2014, p. 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.

UKM Futsal adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa yang ada di Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya. Penulis memilih UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi karena para pemainnya telah menguasai teknik dan taktik bermain futsal dengan baik. Namun, dalam pertandingan, penguasaan teknik dan taktik saja tidak cukup. Para pemain juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sebagai pendukung agar dapat menerapkan teknik dan taktik tersebut secara optimal. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1998, p. 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 oleh penulis dan pelatih UKM futsal putri, komponen kondisi fisik pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi belum optimal, terutama dalam hal kelincahan. Dilihat pada saat latihan rutin UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi dan selama pertandingan TUNFC di Kota Bandung salah satu penyebabnya adalah kurangnya kemampuan pemain untuk mengubah arah dengan cepat, menjaga keseimbangan tubuh selama pertandingan, saat menghadapi situasi 1 lawan 1 atau melakukan pressing. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan solusi untuk meningkatkan kondisi fisik, khususnya kelincahan, melalui latihan menggunakan *agility ladder* seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Contoh penelitian yang dilakukan oleh Istiana Irwana pada tahun 2022 dengan judul “*Pengaruh Metode Latihan Agility Ladder Drill Icky Shuffle dan Double Step terhadap Kelincahan dan Kecepatan Atlet Futsal Putri Kuda Hitam Angel’s Tuban*” menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan *two-group pretest-posttest* serta instrumen pengukuran berupa *Illinois*

Agility Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *agility ladder*, secara signifikan mampu meningkatkan kelincahan para atlet futsal putri yang menjadi subjek penelitian.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk menguji efektivitas latihan *Agility Ladder* dalam meningkatkan kelincahan. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan latihan tersebut pada anggota UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi, untuk melihat apakah latihan tersebut memiliki pengaruh terhadap kelincahan para pemain.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah latihan *agility ladder* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi? ”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari perbedaan pengertian dan kesalahan dalam penafsiran 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 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 UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi yang timbul akibat latihan *agility ladder*.
- 2) Latihan menurut Andi Suhendro (2004, p. 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 UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi dan dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah latihannya.

- 3) Kelincahan menurut Harsono (2018, p. 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”. *Shuttle Run* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Harsono dalam (Malasari, 2019) *Shuttle Run* merupakan bentuk latihan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4 –5 meter. Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah peningkatan kelincahan pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi dalam mengubah arah dan posisi gerakan kaki nya dengan cepat dan pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan sebagai akibatnya dari bentuk-bentuk latihan *agility ladder*.
- 4) Alat Bantu menurut Suharno (2006) adalah alat bantu olahraga adalah sarana yang digunakan dalam proses latihan yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas gerakan, memperbaiki teknik, dan mengoptimalkan performa atlet. Jadi alat bantu dalam penelitian ini yaitu *Agility Ladder*.
- 5) *Agility ladder* menurut *Lee Brown & Vance Ferrigno*, dalam bukunya *training for speed, agility, and quickness* yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014, p. 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.
- 6) Latihan kelincahan menurut (Purbangkara et al., 2022) yang dikutip oleh Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (2015, p. 29) “adalah *illinois test, shuttle 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.

- 7) Futsal menurut (Ramadhan, 2021) dalam Dwi Alfian (2018, p. 2) ‘Pada dasarnya permainan futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola, letak perbedaannya hanya pada ukuran lapangan sehingga permainan futsal lebih mengarah keefesiensi gerakan yang relatif cepat, karena masing-masing pemain harus bisa bergerak cepat untuk mengambil suatu keputusan yang tepat dan menghasilkan gol ke gawang lawan’.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengungkap Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan dalam permainan Futsal pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi pemain: Membantu meningkatkan kemampuan kelincahan untuk performa yang lebih baik. sehingga dapat memaksimalkan performa di lapangan.
2. Bagi pelatih: Memberikan referensi metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain. Penggunaan alat bantu seperti agility ladder, cone drills, atau metode latihan lain dapat disesuaikan dengan temuan terbaru untuk memberikan hasil optimal.
3. Bagi peneliti lain: Memberikan dasar untuk penelitian lanjutan mengenai efektivitas *agility ladder*.