

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga nasional dan internasional mengalami kemajuan yang sangat cepat. Salah satunya Indonesia, dimana anak-anak, dewasa, dan orang tua semuanya berolahraga. Hal ini merupakan hasil dari peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga, baik untuk rekreasi, kesehatan, atau untuk meningkatkan prestasi. Salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat khususnya anak muda adalah olahraga futsal. Futsal merupakan cabang olahraga yang semakin populer di kalangan pelajar dan masyarakat luas, karena sifatnya yang dinamis dan menuntut kemampuan teknik serta kelincahan tinggi.

Menurut Yusuf & Zainuddin dalam (Kusuma & Noordia, 2024, p. 151) “Futsal merupakan olahraga berbentuk permainan bola cepat dan dinamis yang dimainkan oleh dua kelompok serta masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan target memasukkan bola ke gawang lawan. Keterampilan gerak yang baik diperlukan untuk permainan futsal yang cepat dan intens, terutama dalam hal kelincahan, kecepatan, dan koordinasi”. Futsal menuntut pemain untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan seimbang, meliputi daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, serta setamina yang kuat agar dapat mengikuti ritme permainan yang cepat dan intensif. Kondisi fisik tersebut sangat penting karena futsal adalah olahraga dengan tempo tinggi yang mengharuskan pemain bergerak aktif secara terus-menerus, baik dalam menyerang maupun bertahan.

Futsal di Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan perkembangan yang signifikan dan menerima dukungan yang kuat dari sekolah, pemerintah daerah, dan komunitas lokal. Klub-klub futsal di berbagai sekolah secara konsisten berpartisipasi dalam turnamen tingkat lokal hingga nasional. Prestasi tersebut antara lain adalah tim futsal SMK Negeri Bantarkalong yang berhasil menjadi juara nasional pada futsal *series grand national championship* 2025. Pencapaian ini tidak lepas dari usaha yang dilakukan oleh tim futsal SMK Negeri Bantarkalong yang

menunjukkan kondisi fisik prima dan mendukung permainan intens, terlihat dari kemampuan mencetak gol cepat di menit-menit awal dan bertahan hingga akhir meski bermain dengan pemain lebih sedikit. Menandakan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot tungkai, dan stamina tinggi yang dikembangkan melalui latihan rutinnya membuahkan hasil (Priangan, 2025).

Namun berbeda dengan sekolah SMA Yasin Aرسال Basa Sukaratu yang dimana memiliki karakteristik lebih cenderung ke akademik. Fokus sekolah yang lebih dominan pada pencapaian akademik berimplikasi pada minimnya dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler, khususnya futsal. Hal ini berdampak langsung pada rendahnya kualitas latihan yang selama ini hanya mengandalkan simulasi pertandingan dan pengaturan posisi tanpa adanya program latihan fisik yang terstruktur dan terukur. Akibatnya, pemain tidak hanya mengalami kejenuhan akibat pola latihan yang monoton, tetapi pemain juga mengalami penurunan kualitas kondisi fisik. Dalam hal ini, kelincahan menjadi masalah yang paling mendesak untuk ditingkatkan, karena tingkat kelincahan pemain saat ini masih sangat rendah. Padahal, kelincahan sangat menentukan efektivitas pergerakan pemain dilapangan. Berbeda dengan sepak bola konvensional yang memiliki ruang gerak lebih terbuka dan luas, futsal memiliki karakteristik permainan dengan ritme yang sangat cepat dan luas lapangan yang terbatas, sehingga menuntut kelincahan yang prima agar pemain mampu bermanuver dan merespon dinamika pertandingan secara optimal di ruang sempit. Rendahnya tingkat kelincahan ini menyebabkan para pemain sering kehilangan momentum saat transisi, kesulitan melewati lawan, serta lambat dalam mengubah arah serangan. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa adanya latihan yang tepat, maka performa tim akan terus menurun dan potensi atlet tidak akan berkembang secara optimal.

Menurut Ibnu (2017, p. 3) “Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding”. Sejalan dengan pendapat tersebut Mochamad Sajoto dalam (Ibnu, 2017, p. 3) menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang

atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi”. Kondisi fisik menjadi aspek utama dalam meningkatkan kemampuan pemain futsal. Khususnya kelincahan menjadi faktor kunci karena pemain harus sering melakukan perubahan arah dan akselerasi tiba-tiba agar dapat melewati lawan dan menciptakan peluang gol.

Kelincahan merupakan kemampuan fisik seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat, dan seimbang sesuai situasi tanpa kehilangan kendali atau keseimbangan. Kelincahan sangat penting dalam olahraga karena memungkinkan atlet untuk bergerak secara lincah, beradaptasi dengan perubahan di lapangan, serta mengatur teknik dan strategi dengan efektif seperti olahraga futsal. Futsal merupakan olahraga dengan tempo tinggi yang mengharuskan pemain bergerak aktif secara terus-menerus, baik dalam menyerang maupun bertahan. Karena dengan kelincahan pemain mampu melakukan sesuatu dengan cepat, gesit, dan cekatan terutama dalam mengubah arah atau posisi tubuh. Menurut Shabih et al dalam (Hasibuan et al., 2023, p. 3) “kelincahan sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan hubungan dengan bagian fisik lainnya. Ini penting dalam permainan futsal, terutama dalam koordinasi gerakan ganda atau bersamaan, mempermudah penguasaan teknik, memungkinkan pemain untuk berakselerasi saat mengelabui lawan, dan berhasil memanfaatkan ruang yang relatif sempit saat menyerang dan bertahan”.

Secara sederhana, kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat, dan seimbang tanpa kehilangan kontrol. Dalam Futsal, kelincahan sangat penting karena permainan berlangsung cepat dan membutuhkan gerakan yang terus-menerus. Kelincahan membantu pemain bergerak lebih gesit, mudah beradaptasi, menguasai teknik, melewati lawan, serta memanfaatkan ruang yang terbatas dengan efektif baik saat menyerang maupun bertahan.

Selain fisik seorang pemain futsal harus menguasai teknik dasar seperti kontrol bola, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Selain itu, penguasaan taktik dasar seperti menekan lawan di berbagai area lapangan, serangan balik cepat, dan rotasi posisi pemain sangat penting untuk mengatur permainan. Pemain juga harus memiliki mental yang kuat, termasuk kemampuan mengendalikan tekanan,

menjaga fokus dan konsentrasi, serta tetap tenang dalam situasi penuh tekanan untuk memberikan performa terbaik. Menurut Aryanto & Larasati dalam (Nugraha et al., 2024, p. 2) mengungkapkan bahwa “jika atlet memiliki ketangguhan mental kuat maka atlet tersebut mampu mengendalikan potensi emosi negatif yang berpeluang membuat lemah pada saat menghadapi tekanan”. Ketiga aspek teknik, taktik, dan mental harus dikuasai secara seimbang agar pemain futsal dapat bermain efektif dan kompetitif.

Dari penjelasan masalah diatas bahwa terdapat beberapa faktor yang memicu penurunan kualitas permainan para pemain futsal, seperti; pihak sekolah lebih mendorong siswa agar fokus akademik saja, latihan fisik yang tidak terukur, dan pola latihan yang monoton. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukannya program latihan berupa variasi latihan demi meningkatkan kualitas fisik anggota ekstrakurikuler futsal SMA Yasin Arsal Basa Sukaratu dari segi kelincahan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menguji variasi latihan dengan metode *Hurdle drill*, *shuttle run*, *Zig-zag run*, dan *ladder drill*.

Variasi latihan merupakan metode latihan yang tidak selalu sama disetiap latihannya, menurut Lutan dalam (Prayoga et al., 2022, p. 123) mengatakan “Variasi latihan berguna untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya”. Karena dengan variasi-variasi latihan yang baik dan benar akan menghilangkan rasa bosan dan jenuh atlet sehingga keberhasilan tujuan latihan akan tercapai. Selanjutnya menurut Bompa dalam (Prayoga et al., 2022, p. 124) memaparkan “Bila seorang pelatih membuat program latihan, maka ia harus mempertimbangkan semua keterampilan-keterampilan dan gerakan-gerakan yang mana sangat dibutuhkan untuk memenuhi tujuannya”.

Bagian dari futsal yang paling dibutuhkan pemain adalah kelincahan. Terdapat banyak sekali bentuk variasi latihan kelincahan yang dapat dilakukan, berikut adalah variasi latihan kelincahan yang akan digunakan yaitu, *Hurdle drill*, *shuttle run*, *Zig-zag run*, dan *ladder drill*. Menurut Putra & Purbodjati (2022, p. 31)

mengatakan bahwa “latihan *Ladder drill* dan *Zig-zag run* terbukti memperoleh dan menunjukkan terdapat adanya pengaruh yang penting dalam upaya peningkatan kelincahan pada atlet futsal”. Selanjutnya Menurut penelitian Hidayat et al (2024, p. 119) bahwasannya “Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan *Agility Ring Drill* dan *Agility Hurdle drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain tim academy futsal”. Kemudian menurut penelitian Saputra & Bulqini (2024, p. 413) mengatakan bahwa “*shuttle run* dan *Zig-zag run* keduanya memiliki pengaruh dalam kelincahan, akan tetapi kelompok *zigzag run* memiliki pengaruh yang lebih daripada kelompok latihan *shuttle run*”.

Dapat disimpulkan latihan-latihan seperti *Hurdle drill*, *shuttle run*, *Zig-zag run*, dan *ladder drill* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa metode-metode latihan ini tidak hanya berperan dalam mengembangkan kecepatan dan koordinasi gerak, tetapi juga memberikan dampak signifikan pada kemampuan atlet untuk bergerak lincah dan cepat mengubah arah.

Oleh karena itu, berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kelincahan Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMA Yasin Aرسال Basa Sukaratu” yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan dalam meningkatkan kelincahan anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Yasin Aرسال Basa Sukaratu?

1.3.Definisi Operasional

Untuk menghindari kekeliruan atau kesalahan dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian, maka penulis memberi batasan secara operasional terhadap istilah-istilah yang digunakan. Istilah-istilah tersebut adalah:

- a. Variasi latihan menurut Nurohman & Budi (2024, p. 326) “Variasi latihan adalah jenis latihan di mana metode, materi, dan isi latihan tidak selalu sama di setiap pertemuan, tetapi tetap di lakukan dengan tujuan untuk meningkatkan teknik dan membuat atlet tidak jenuh selama Latihan”. Variasi latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal SMA Yasin Arsal Basa Sukaratu 2026 menggunakan metode latihan: *Hurdle drill, shuttle run, Zig-zag run, dan ladder drill*.
- b. Kelincahan berasal dari kata lincah yang memiliki arti cekatan, tangkas dan giat. Harsono dalam (Saputra & Bulqini, 2024, p. 84) mengatakan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan lari cepat yang dikombinasikan dengan perubahan arah dan posisi yang tepat pada waktu yang tepat juga, tanpa adanya kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.”. Sedangkan menurut Saputra et al (2024, p. 84) “Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya”.
- c. Futsal menurut Herlambang et al (2022, p. 1602) “Futsal merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang dimainkan beregu di dalam ruangan yang menyerupai sepakbola namun futsal dimainkan dengan jumlah setiap timnya 5 pemain”. Sebagai sebuah olahraga permainan, futsal diharapkan menjadi wadah bagi para pemainnya dalam meraih kesenangan yang dibalut kompetisi dan persaingan baik antara pemain maupun tim. Sehingga dengan permainan ini akan tercipta suasana pertandingan yang lebih seru *fair play*.

1.4.Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kelincahan anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Yasin Arsal Basa Sukaratu.

1.5.Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan khalayak umum, diantaranya:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini untuk memberikan wawasan bagi keilmuan dan mendukung teori-teori yang sudah ada khususnya yang berkaitan dengan teori kepelatihan.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini berfungsi sebagai panduan bagi pelatih untuk membuat rencana latihan futsal yang berguna yang meningkatkan kelincahan pemain dan mengoptimalkan kinerja pemain futsal SMA Yasin Aرسال Basa Sukaratu.