

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Dengan berjalannya waktu, olahraga semakin banyak peminat dan penikmatnya. Hal tersebut disebabkan karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, dengan jiwa yang sehat masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, dengan jiwa yang sehat masyarakat pun meyakini bahwa banyak hal yang mampu dilakukan baik dalam beraktifitas sehari-hari ataupun dalam melakukan pekerjaan.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer di Dunia termasuk masyarakat Indonesia mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa adalah futsal. Futsal sudah dimainkan di seluruh dunia dengan lebih dari sekitar 30 juta orang, baik laki-laki ataupun wanita, di sekitar 120 negara. Menurut Justinus Lhaksana (2011) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, 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 diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan

lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran bola dan ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan dengan sepakbola. Dalam bermain futsal pemain harus belajar bermental waspada karena pemain ini berada dalam transisi konstan yang disebabkan oleh transisi bola. Sementara itu, karena tempat yang lebih sempit, bola harus bergerak lebih cepat, ini akan meningkatkan kerja kaki dan juga mengembangkan individu kecepatan permainan. Kecepatan dalam mengambil keputusan saat memberi umpan memberikan kepercayaan diri yang bisa diaplikasikan pada permainan di luar ruangan. Permainan futsal memiliki nilai kesenangan yang tinggi, semua pemain memiliki kesempatan untuk mencetak skor karena semua pemain terus bergerak bukannya menunggu bola. Futsal sudah dianggap sebagai permainan indoor yang paling cepat tumbuh. Dalam permainan futsal sangat dibutuhkan adanya kerja sama tim yang baik, dikarenakan futsal itu sendiri merupakan permainan tim yang melibatkan seluruh pemain. Oleh karena itu kerja sama itu yang menginginkan proses terciptanya gol atau kemenangan.

Namun untuk menciptakan suatu proses terjadinya gol dan diakhiri dengan kemenangan itu tidak mudah dalam permainan itu tidak mudah dalam permainan futsal dikarenakan untuk terciptanya suatu proses gol itu akan dapat diraih dengan melalui kerja sama tim yang baik dan rapi. Yang dimana dalam permainan futsal untuk meraih proses terjadinya gol dan kemenangan tidak dapat dilalui secara individu atau perorangan, pasti harus melibatkan pemain lain untuk terciptanya gol. Disamping itu untuk mendapatkan kemenangan yang diinginkan setiap pemain

harus memiliki kondisi fisik yang prima, teknik dasar dan mental yang baik dalam setiap pertandingan yang dimainkannya.

Saat ini permainan futsal sendiri sudah mengalami begitu banyak perkembangan baik dari segi peraturan, alat alat canggih maupun taktik permainan dari masa ke masa. Permainan futsal semakin lama semakin modern dengan perubahan dari zaman dahulu sehingga sampai saat ini permainan futsal makin hari makin menarik untuk dimainkan oleh semua kalangan, sehingga untuk klub-klub yang sedang mengikuti kompetisi harus semakin matang menyiapkan timnya untuk berkompetisi. Seorang pelatih juga harus mulai menyiapkan dari segi keilmuannya, teknologi, taktik dan strategi tim untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk meraih kemenangan yang diinginkan tim juga harus menyajikan permainan yang atraktif dan menghibur sehingga enak untuk dinikmati seluruh penggemar futsal, keindahan dan kemenangan itu bagaikan dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan tetapi disisi lain mereka juga tidak bisa menyukai permainan yang membosankan, karena permainan yang indah dan kemenangan itu harga mati yang harus diraih oleh setiap tim. Maka dengan menciptakan permainan yang indah dan atraktif para penikmat futsal selalu ingin menyaksikan pertandingan futsal.

Futsal selalu berevolusi dari segi taktik hingga cara bermain, untuk menunjang itu semua maka seorang pelatih harus menuntut tim nya untuk melakukan taktik ataupun cara menyerang untuk memperoleh sebuah gol. Jika seorang pelatih mampu membawa tim nya untuk bermain dengan menggunakan skema penyerangan yang baik maka kemenangan pun akan diraih.

Disamping penguasaan teknik latihan kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan berbagai cabang olahraga. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik. Salah satu faktor tertentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik yang terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosion power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*fleksebility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*).

Kelincahan atau agility adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan nya cukup baik.

Kelincahan fungsinya penting untuk meningkatkan prestasi olahraga futsal, secara tidak langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga permainan futsal. Permainan futsal ini membutuhkan kelincahan yang bagus dari setiap pemainnya. Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang.

Peneliti mengamati secara langsung di lapangan dan berdiskusi dengan

pelatih-pelatih di Jakarta bahwa berdasarkan observasi selama ini, pemain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan, pergerakan tanpa bola pemain terkadang masih kurang, kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan dan sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan. Meskipun materi tentang latihan tentang *kelincahan* futsal kini mudah didapatkan, namun hal itu tidak serta merta meningkatkan kualitas permainan futsal di sekolah. Peneliti menemukan berbagai masalah mengenai proses latihan yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK di Jakarta khususnya pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PGRI 35 Jakarta sebagai subyek penelitian. Kurangnya durasi latihan tiap minggu maka berpengaruh kepada pengulangan suatu gerak terutama dalam hal *kelincahan*, serta sarana dan prasarana di sekolah yang terbatas.

Dan untuk menerapkan *kelincahan* pada situasi permainan futsal, di perlukannya kompetisi yang baik juga pada tingkat SMK dan bukan hanya untuk menerapkan tetapi bisa juga di nikmati penonton jika permainan sebuah tim bermain atraktif. Pada saat ini banyak kompetisi di Jakarta yang bukan saja untuk pembinaan tapi juga di komersilkan dengan membuat harga tiket masuk, bahkan kompetisi bukan hanya dari SMK tertentu di Jakarta tetapi juga ada kompetisi berjenjang jika bisa memenangkan di level regional bisa mewakili regional tersebut ke kancah nasional.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti mempunyai gagasan untuk membuat “**model latihan *kelincahan* pada siswa ekstrakurikuler futsal**

SMK di Jakarta” agar para pelajar SMK di Jakarta dapat meningkatkan *kelincahan* dan diharapkan mempunyai dampak luas pada prestasi dan pengembangan diri serta dapat juga memperbaiki gerakan *kelincahan* untuk pelajar SMK dalam permainan futsal.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini dapat memfokuskan masalah terlebih dahulu supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka peneliti memfokuskan mengembangkan model latihan *kelincahan*. Peneliti ingin berupaya membuat pengembangan model latihan *kelincahan* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK di Jakarta khususnya SMK PGRI 35 Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penelitian berupaya untuk membuat model latihan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK di Jakarta. “ Bagaimana bentuk pengembangan model latihan *kelincahan* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK di Jakarta ? “

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut :

1. Dapat digunakan sebagai model latihan *kelincahan* pada permainan futsal khususnya tingkat Sekolah Menengah Kejuruan

2. Mempermudah para pemain dalam menjalankan taktik *kelincahan* di dalam permainan futsal

3. Memberikan suasana baru kepada para pemain di dalam latihan agar tidak merasa jenuh ketika menjalani latihan.

4. Memberikan informasi pentingnya pemahaman mengenai *kelincahan* dalam meningkatkan performa siswa di dalam permainan futsal.

