

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Munculnya olahraga futsal disebabkan oleh karena antusiasme masyarakat yang ingin bermain sepakbola tetapi tidak memiliki sarana parasarana yang memadai. Futsal juga berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepakbola, melihat pada efisiensi dalam penggunaan lahan atau lapangan bermain yang relatif lebih kecil. Futsal juga dianggap sebagai sebuah permainan yang dapat memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepakbola. Futsal sendiri berarti sepakbola dalam ruangan (Yudianto, 2009).

Kata futsal berasal dari kata “Fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepak bola, sedangkan kata “Sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan (Gede Noviada, I Nyoman Kanca, 2014). Istilah futsal diperkenalkan oleh FIFA (*Federation Internationale de Football*) ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini antara lain *five-a-side-game*, *mini soccer*, atau *indoor soccer*. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat. Futsal adalah olahraga olahraga beregu. Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, seperti yang diungkapkan (Justinus Lhaksana, 2011) dalam bukunya mengatakan, ”siapa

yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tertetak. Menang atau kalah itu terjadi di seluruh olahraga, tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim”.

Perkembangan Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat pesat, yang terlihat dengan begitu banyaknya kejuaraan–kejuaraan futsal yang diadakan, mulai dari tingkat pelajar, daerah, nasional bahkan tingkat asia. Saat menjalankan tugasnya sebagai seorang atlet, mereka tentu memiliki tujuan utama yaitu ingin berprestasi. Namun pencapaian prestasi dan menjadikan penampilan (*performance*) yang maksimal ini tidak dapat dicapai dengan mudah. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi. Terdapat empat aspek untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu: (1) Kemampuan fisik, (2) Kemampuan teknik, (3) Kemampuan taktik, (4) Kemampuan mental (Harsono, 2018). Kemampuan fisik adalah kemampuan yang terdiri dari: daya tahan, kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan power. Kemampuan teknik adalah kemampuan yang diperlukan untuk menjalankan tugas-tugas teknis dalam suatu bidang tertentu. Kemampuan ini meliputi pengetahuan dan keterampilan dalam penggunaan alat dan teknologi yang relevan dalam bidang tersebut. Kemampuan taktik merupakan kemampuan atau siasat yang digunakan, yang lebih dominan menggunakan kemampuan berfikir untuk memenangkan pertandingan secara sportif.. Sedangkan kemampuan mental adalah keadaan mental seseorang dimana sumber-sumber kemampuan jiwanya yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya.

Futsal merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang tujuan utamanya mencari sebuah kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan aturan-aturan yang dibuat pada cabang olahraga futsal. Futsal menganut beragam aturan-aturan dasar bermain sepakbola yang diaplikasikan dengan begitu sederhana dan modifikasi didalamnya. Dalam permainan olahraga futsal terdapat aturan ketat yang dibuat oleh FIFA agar permainan ini bisa berjalan dengan *fairplay* sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Alasan peraturan dibuat berbeda karena lapangan futsal terbuat dari kayu atau lantai parkit serta bahan buatan lainnya, sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi pemain (Putra, 2013). Oleh karena itu, olahraga futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya (Aliza, 2014).

Futsal adalah suatu cabang olahraga yang cara bermainnya mirip dengan sepakbola, hanya saja futsal dimainkan dengan lapangan yang lebih kecil dari pada sepakbola (Mulyono 2014:1). Futsal merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri dari 5 pemain dan salah satu pemainnya berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. Dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar, serangan dan bertahan dimulai dari penjaga gawang (Lhaksana 2011:42)

Dalam permainan futsal para pemain dituntut memiliki keahlian dalam bertahan sekaligus menyerang, terutama penjaga gawang yang merupakan orang terakhir dalam posisi bertahan dan orang pertama yang melakukan penyerangan. (Justinus Lhaksanan 2011 : 29) Penjaga gawang adalah unsur paling penting di sisi pertahanan. Posisi tersebut menjadi panglima pertahanan yang mengatur para pemain belakang untuk menjaga kedalaman supaya pemain lawan tidak mudah masuk ke area kotak penalti dan melesatkan tendangan kearah gawang. Untuk menjadi penjaga gawang yang hebat, tentu saja sudah harus menguasai beberapa teknik-teknik dasar yaitu keberanian, determinasi, atau pengambilan keputusan yang tepat, penglihatan tajam, posisi, dan reaksi. Seorang penjaga gawang futsal membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. (Andri Irawan 2009, 40)

Karena pentingnya kemampuan Teknik penjaga gawang dalam futsal sehingga perlu dilatih agar setiap penjaga gawang mempunyai kemampuan dan teknik yang baik dan sangat penting untuk dilatih sejak usia dini agar kemampuan setiap Teknik penjaga gawang bisa menjadi sebuah Gerakan yang otomatis. Salah satu Komponen fisik terpenting yang dapat mendukung keterampilan penjaga gawang adalah *Agility*. *Agility* merupakan kemampuan gerak tubuh untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara fleksibel dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. (Kurniawan, 2015:148).

Widiastuti, (2011:125) mengatakan “*agility*” atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan Bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Peneliti tertarik untuk mengetahui manfaat *agility* terhadap penjaga gawang, dimana *agility* sangat dibutuhkan oleh

penjaga gawang, dalam banya hal, contohnya pada saat kiper mengubah arah, ketika mendapatkan serangan dari 2 sisi, dimana dibutuhkan kecepatan untuk mengubah arah secepat mungkin, untuk mengantisipasi bola.

Peneliti bermaksud untuk membuat model latihan model Latihan *Agility* Penjaga Gawang futsal menggunakan *Punchball* pada permainan futsal, yang dimana model Latihan *Agility* ini nantinya akan digunakan sebagai variasi latihan pada penjaga gawang Klub Sayan futsal *family*, Oleh karena itu Peneliti akan menggunakan *Punchball*. Tujuan alat tersebut digunakan untuk melatih koordinasi tangan dimana dibutuhkan banyak gerakan tangan pada saat pertandingan, untuk mendapatkan otomatisasi ketika pertandingan, fungsi dari alat tersebut bertujuan untuk memperbanyak variasi latihan *Agility* penjaga gawang futsal. Maka dari itu pelatih dan atlet juga membutuhkan variasi model Latihan untuk berlatih dan melatih *Agility* dengan menggunakan alat. Berdasarkan uraian masalah diatas peneliti tertarik menggunakan alat *Punchball* untuk melatih *Agility* kiper pada cabang olahraga futsal. Oleh karena itu, judul dari penelitian ini adalah: “Model Latihan *Agility* Penjaga Gawang Futsal Menggunakan *Punchball* Untuk Kelompok Usia 17- 20 Tahun”

## **B. Fokus Penelitian**

Adapun fokus penelitian ini adalah mengembangkan: “Model Latihan *Agility* Penjaga Gawang Futsal Menggunakan *Punchball* Untuk Kelompok Usia 17- 20 Tahun”

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar Belakang dan Fokus penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Bentuk Model Latihan *Agility* Penjaga Gawang Futsal Menggunakan *Punchball* Pada Permainan Futsal?”

### D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, atlet dan pelatih baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun penjelasannya yaitu :

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam bidang kepelatihan, khususnya terhadap cabang olahraga futsal dalam model Latihan *Agility* Penjaga Gawang futsal menggunakan *Punchball* pada permainan futsal.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi peneliti, pelatih dan atlet. Adapun penjelasannya yaitu sebagai berikut:
  - a. Bagi Peneliti, hasil dari penelitian ini dapat memberikan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan melalui model latihan yang telah dikembangkan.
  - b. Bagi pelatih, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi atau acuan dalam menentukan model latihan yang dapat meningkatkan *Agility* Penjaga Gawang.
  - c. Bagi atlet khususnya penjaga gawang, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *Agility* sehingga dapat memaksimalkan hasil yang diharapkan.