

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sukar di mainkan dan di gemari oleh sebagian orang di tingkat pelajar maupun mahasiswa, yang di lakukan dalam bentuk olahraga rekreasi maupun olahraga berprestasi. Menurut (Ginanjar dkk., 2023, hlm. 1140) “Olahraga sangat populer di kalangan lansia, dewasa, remaja, anak-anak, dan juga anak-anak. Mengenai olahraga di usia dini, pemerintah telah mengeluarkan peraturan yang menitikberatkan pada pentingnya pembinaan anak usia dini, yang tentu saja melibatkan peran orang tua dan pelatih dalam pembinaannya”.

Menurut (Ginanjar dkk., 2023, hlm. 1145) “Anak-anak biasanya memiliki keinginan untuk bermain olahraga secara beregu atau tim”. Tak hayal futsal menjadi salah satu olahraga tim yang sangat digemari di kalangan usia dini dan remaja. “Futsal adalah olahraga yang membutuhkan kerja sama tim dan sangat menyenangkan dan berkembang sangat cepat di kalangan masyarakat” (Taufik dkk., 2022, hlm. 1). Tetapi dibalik permainan tim yang menyenangkan, futsal menghadirkan permainan yang cukup menguras tenaga dan pikiran jika dibedah dengan seksama.

Di dalam permainan futsal, adaptasi kondisi fisik pemain penting dilakukan, dimana pemain di tuntutan untuk bertahan dari permainannya yang cepat. Ruang dan

waktu yang terbatas mengharuskan pemain tidak hanya bermain lebih cepat tetapi juga harus membuat keputusan secara tepat. Di dalam permainan futsal, kita hanya memiliki sepersekian detik untuk memutuskan apa yang harus kita lakukan dengan bola maupun tanpa bola karena keterbatasannya ruang dan waktu. “Futsal ideal untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik, kecerdasan, dan keterampilan dari pada kekuatan fisik kasar. Pengembangan teknik individu dalam futsal menggunakan bola yang lebih kecil dan berat dibandingkan bola sepak” (Irawan dkk., 2021, hlm. 1).

Pembentukan serta persiapan fisik merupakan elemen penting dalam mempersiapkan sebuah tim guna mencapai hasil yang lebih optimal. “Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga” (HB & Wahyuri, 2019, hlm. 4). Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kondisi fisik seorang pemain sangat mempengaruhi penampilannya di lapangan. Oleh karena itu kondisi fisik yang buruk akan diperbaiki melalui latihan. “Di mana persiapan fisik yang tepat sangat penting bagi para pemain jika pemain ingin pulih secara optimal dari tenaga yang terus menerus mereka keluarkan,” (Hierro, 2017, hlm. 12).

Pengembangan serta persiapan fisik pemain sudah harus di lakukan dari usia pembinaan. “Pengembangan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan, usia 6-8 tahun merupakan jendela pertama untuk mengembangkan kecepatan. Pengembangan harus fokus pada kelincahan, kecepatan, dan kecepatan segmental secara multidireksional dengan gerakan kurang dari 5 detik” (Irawan dkk., 2021, hlm. 69). Pengembangan kondisi fisik yang telah disebutkan sebelumnya di mulai

pada usia 6-9 tahun. Selaras dengan yang sudah disebutkan sebelumnya, “Perkembangan motorik kasar potensial pesat pada anak usia dini hingga jenjang sekolah dasar” (Burhaein, 2017, hlm. 51). Sehingga bisa disimpulkan bahwa perkembangan fisik anak sudah harus dilatih pada usia 6 tahun dengan memfokuskan biomotor kelincahan dan kecepatan.

Pada olahraga futsal, kelincahan sangatlah diperlukan bagi seorang pemain futsal ketika menghadapi situasi atau kondisi tertentu yang memerlukan pergerakan untuk menguasai bola maupun tanpa bola dan saat bertahan. “Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam mengubah arah tanpa hilang keseimbangan” (HB & Wahyuri, 2019, hlm. 127). Di dalam kelincahan terdapat perubahan arah maksimal yang di mulai dari proses akselerasi, kemudian deselerasi dan di akhiri dengan perubahan arah secara cepat. Hal tersebut dipertegas (Šimonek & Horička, 2020, hlm. 21) menyatakan bahwa “Kelincahan sekarang dianggap lebih kompleks dan menggabungkan faktor neuropsikologis seperti antisipasi, intuisi, pemrosesan sensorik, dan pengambilan keputusan dengan faktor fisiologis seperti waktu respons, akselerasi dan kecepatan maksimum, kecepatan perubahan arah, dan mobilitas”.

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, pengembangan kondisi fisik pemain sudah harus di mulai sedari umur 6-10 tahun. Banyak sekali kompetisi pembinaan usia muda hadir di lingkup masyarakat Indonesia, contohnya saja Liga AAFI, yang berfokus pada pembinaan di cabang olahraga futsal. Liga AAFI Tangerang 1 memberikan ruang dan wadah untuk pemain yang di mulai dari umur 11 sampai 16 tahun untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik

mereka. Salah satu akademi yang terlibat dalam liga AAFI Tangerang 1 ialah Red Panda Futsal Akademi yang memiliki kategori putra usia U-16 yang berpartisipasi pada Liga AAFI Tangerang 1.

Untuk permasalahan pada komponen kelincahan yang tampak terlihat pada observasi langsung dan tidak langsung pada gelaran Liga AAFI Tangerang 1 tahun 2023 untuk pemain Red Panda U-16 ialah tidak banyak memanfaatkan komponen biomotor ini. Yang dimulai dari penggunaan *Bodyfeint* untuk membantu pemain dalam situasi menyerang maupun bertahan, contohnya dalam melewati lawan maupun melakukan teknik *Dribbling* tanpa harus kehilangan bola serta kelincahan dalam menipu tubuh saat sedang bertahan. Sehingga arah gerak atau iringan bola di kaki tidak memiliki variasi arah (arah yang monoton atau satu arah tanpa ada arah ubah secara cepat, maksimal dan tiba-tiba).

Ketika satu lawan satu dengan lawan beberapa pemain gagal melewatinya atau mempertahankan bola, sehingga pergerakan atlet dapat diantisipasi oleh lawannya. Kelincahan tungkai kaki guna memanipulasi pemain lawan yang seakan-akan ingin ke satu arah atau melewatinya tidak banyak dimiliki pemain. Gerakan-gerakan tipu daya ini didasari dari komponen kelincahan, dari awal atlet menguasai bola sampai berhadapan 1 v 1 dengan lawannya, dengan catatan penting di situasi atlet tidak mendapatkan *Support* dari temannya, komponen kelincahan dengan penggunaan teknik *Body Feint* untuk mengelabui lawan perlu digunakan dalam melewati lawan, menjaga penguasaan bola, maupun menunggu datangnya *Support* dari rekan tim. “Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola

maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol” (Muh. Padli dkk., 2023, hlm. 11). Seperti yang sudah dijelaskan, bahwa komponen kelincahan sangat di perlukan sebagai kemampuan individu pemain yang berguna untuk menghindari lawan saat sedang menguasai bola, sehingga dengan komponen ini pemain merasa terbantu untuk menggunakan teknik *Dribbling* dan *Body Feint*.

Dalam melakukan *Build Up* pun pemain tidak dengan lincah merubah arah posisi badannya menuju arah pertahanan lawan. Atau bisa dikatakan posisi pemain yaitu *Close Body*. Pemain harus dengan cepat merubah posisi badan dan kaki, dan semua organ tubuh untuk selalu terlibat terutama perpindahan gerak tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan sedikit pun.

Di berbagai kejadian saat pemain mencoba menerima bola dari rekan timnya, badan pemain sudah terlanjur *Close Body* dan pergerakannya sudah di baca oleh lawan. Dan di beberapa situasi pemain memiliki jarak yang sempit untuk menguasai bola sehingga hal atau opsi yang harus dilakukan oleh pemain ialah menjauhkan bola dari area *Intersep* lawan, yaitu dengan lincah pemain mengontrol bola ditambah dengan teknik *Control Direction*. Disituasi berbeda dimana sebelum menerima bola ada *Space* jarak antara pemain dengan lawan, biasanya hal yang seharusnya dilakukan oleh pemain yaitu dengan lincah merubah posisi badan langsung menuju arah gawang diawali dengan *Control Change Direction*, tetapi pemain sulit melakukan gerak tersebut, sehingga progres pemain hanya di area itu saja. “Hal yang dimaksud dengan menyiapkan fase permainan berikutnya yaitu kontrol bola terarah dengan mendatangi langsung searah bola yang datang

(*Direction*) atau mengubah arah (*Changing Direction*) dengan sentuhan pertama” (Irawan dkk., 2021, hlm. 4)

Pada saat situasi tanpa bola pemain juga tidak dapat memanfaatkan kelincahan guna membuka ruang atau membantu rekan satu timnya. Menarik pergerakan lawan pun juga membutuhkan kelincahan agar pemain lawan tertipu arah gerakannya. Gagal menarik lawan dan membuka ruang menjadi kebuntuan pemain Red Panda U-16. Pemain jarang melakukan *Breakrun* yang berfungsi menarik lawan agar terciptanya ruang *Passing*, serta penempatan pada area yang tidak terjaga oleh lawan. Hal ini membuat pemain yang sedang menguasai bola tidak memiliki opsi *Passing*, sehingga terjadinya *Human Error*, yaitu terintersep atau salah *Passing*. Seharusnya jika pemain *Stalk* di suatu posisi, pemain bisa dengan lincah menarik lawan ke area pertahanannya, jika pemain melakukan gerakan lincah menarik lawan dan lawan tidak mengikutinya, rekan tim bisa melakukan *Trough Pass* atau *Split Pass*, tetapi jika lawan mengikuti pemain dengan lincah kembali ke posisi semula atau ke area pertahanannya dengan cepat.

“Dengan kata lain, terlepas dari tugas-tugas khusus dalam permainan utama futsal (yaitu, pemain bertahan-menjaga bola, membuat umpan-umpan cerdas; pemain sayap-berlari dan mengumpan; pemain tengah-menyerang dan mencetak gol), semua pemain futsal harus memiliki kelincahan yang luar biasa baik dengan maupun tanpa bola” (Sekulic dkk., 2019, hlm. 2).

Di suatu momen ketika empat pemain sedang melakukan serangan di sisi sebelah kanan permainan atau penguasaan bola berada pada pemain *Ala* kanan dengan posisi tiga pemain mendapatkan penjagaan lawan, ketiga pemain tanpa bola

memosisikan diri mereka di area yang sama. “*Ala* adalah pemain yang banyak bergerak pada posisi kanan dan kiri lapangan” (Irawan dkk., 2021, hlm. 2). Sehingga opsi *Passing* hanya terdapat di area tersebut karena salah satu dari pemain tanpa bola tidak dengan cepat memosisikan dirinya ke sisi yang berbeda.

Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan, ditemukan masalah dalam pemanfaatan komponen kelincahan, terutama dalam penggunaan teknik *body feint* yang berfungsi membantu pemain melewati lawan atau bertahan. Pemain sering tidak dapat mengubah arah dengan cepat, baik dalam menguasai bola maupun dalam situasi 1v1, yang membuat pergerakan mereka mudah diprediksi oleh lawan. Kelincahan sangat diperlukan untuk menghindari Intersep dan mempertahankan bola dalam situasi ketat.

Selain itu, dalam situasi *Build Up*, pemain juga kesulitan mengubah posisi tubuh dengan cepat, yang menyebabkan kesulitan dalam menciptakan ruang dan memanfaatkan *Passing Options*. Gerakan tubuh yang tidak lincah atau “*Close Body*” menyebabkan pergerakan pemain terbaca oleh lawan, yang menghambat kelancaran permainan.

Pemain juga kurang efektif tanpa bola, karena jarang melakukan *Breakrun* untuk menarik lawan dan membuka ruang bagi rekan tim. Kurangnya kelincahan ini sering berujung pada kesalahan *Passing* dan terjadinya *Human Error*, seperti terintersep oleh lawan.

Kelincahan yang optimal diperlukan dalam futsal baik dengan bola maupun tanpa bola untuk meningkatkan efektivitas permainan, baik dalam menyerang

maupun bertahan. Pemain harus mampu dengan cepat menarik lawan atau mengubah arah untuk menciptakan peluang bagi tim.

Berdasarkan hal di atas, perlu adanya penerapan metode latihan guna meningkatkan kelincahan pada pemain Red Panda U-16. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan di dalam buku *Developing Agility and Quickness* karya (Dawes & Roozen, 2012) yaitu *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills*. “*Four-Cone Drills* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan empat kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan” (Diputra, 2015, hlm. 49). Di dalam *Four-Cone Drills* terdapat latihan *Square Run, Four Corners Drill, Lateral Bear Crawl and Backpedal Drill, Tic-Tac-Toe Drill, 60-degree drill, X Drill*.

Sedangkan “*Five Cone Drills* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan lima kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan” (Diputra, 2015, hlm. 49). Didalam *Five-Cone Drills* terdapat latihan *M Drill, Star Drill, Star Drill With Bear Crawl, Butterfly Drill, Hourglass Drill, Attack and Retreat Drill* untuk digunakan dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal di Red Panda U-16 Futsal Akademi.

Diharapkan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* dalam melatih komponen kelincahan bisa diimplementasikan, sehingga mempunyai efektivitas dalam mengasah komponen kelincahan atlet futsal Red Panda U-16 Futsal Akademi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi permasalahan dari penelitian ini yaitu:

1. Kelincahan dalam menggiring bola yang kurang dimiliki oleh pemain Red Panda U-16 Futsal Akademi.
2. Tidak adanya program latihan kelincahan yang bervariasi pada latihan Red Panda U-16 Futsal Akademi.
3. Pemain tidak lincah dalam melakukan gerakan (*Body Feint*), menjaga bola, atau menunggu dukungan tim. Selain itu, pemain jarang memanfaatkan kelincahan untuk melakukan *Break Run* dan mengalihkan perhatian lawan.
4. Pemain cenderung terfokus pada rekan yang menguasai bola tanpa secara aktif dan gesit melakukan pergerakan tanpa bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas pertama atau variabel X1 ialah latihan *Four-Cone Drills*.
2. Variabel bebas kedua atau variabel X2 ialah latihan *Fiver-Cone Drills*.
3. Variabel terikat atau variabel Y ialah komponen fisik kelincahan.
4. Sampel ditentukan hanya pada pemain Red Panda dengan kategori usia 16 tahun putra dengan jumlah populasi sebanyak 40 orang dengan membagi menjadi kedua kelompok berdasarkan metode *Randomized Sampling*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat adanya perbedaan kemampuan kelincahan setelah diberikan latihan *Four-Cone Drills* pada pemain Red Panda U-16 Futsal Akademi?
2. Apakah terdapat adanya perbedaan kemampuan kelincahan setelah diberikan latihan *Five-Cone Drills* pada pemain Red Panda U-16 Futsal Akademi?
3. Apakah terdapat adanya perbedaan dalam peningkatan kelincahan antara perlakuan latihan dengan menggunakan *Four-Cone Drills* dan latihan menggunakan *Five-Cone Drills*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Secara teoritis kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau pertimbangan dalam menyusun program latihan kepada *Coaching Staff*.
 - b. Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan mengenai keilmuan komponen biomotor kelincahan pada cabang olahraga futsal.
2. Secara praktis kegunaan penelitian ini dapat dilihat pada halaman selanjutnya (halaman 11).

- a. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif serta pengaruh yang terjadi antara latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain futsal pada usia pembinaan.
- b. Dengan menggunakan metode latihan berupa *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* dapat meningkatkan komponen biomotor kelincahan.

