

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

“Futsal berasal dari Uruguay pada tahun 1930, yang merupakan gagasan dari seorang guru bernama Juan Carlos Ceriani. Kata futsal sendiri merupakan singkatan dari istilah Spanyol *Fútbol de Salón*, yang berarti 'sepak bola dalam ruangan'. Olahraga ini muncul dari keinginan Ceriani untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak yang tidak memiliki akses ke lapangan terbuka untuk bermain sepak bola di lapangan basket. Dia menemukan solusi untuk masalah yang telah diidentifikasikannya dengan memanfaatkan area bermain yang lebih kecil (Hierro, 2017).”

Pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis ialah tertuju pada siswa ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 68 Jakarta. Sekolah tersebut beralamat di Jalan Salemba Raya No.18 Rt.003/Rw.006 Kelurahan Kenari Kecamatan Senen Kota Jakarta Pusat Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta 10430. Pengamatan dilakukan secara langsung, dengan menonton ketika ekstrakurikuler dilaksanakan. Cabang olahraga permainan futsal merupakan cabang olahraga yang mengharuskan para pemain untuk melakukan transisi permainan dengan cepat. Siswa Sekolah Menengah Atas 68 Jakarta masih sangat minim kemampuan biomotornya, sehingga sulit untuk melakukan transisi dengan cepat. Pengamatan tersebut dilakukan untuk mengetahui apa

saja kekurangan yang ada pada pemain dan apa saja yang di butuhkan oleh pemain.

Pada ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 68 Jakarta, terdapat banyak kekurangan yang ada pada pemain, terutama terdapat pada komponen biomotor daya tahan atau *endurance*. Terlihat para pemain malas – malasan untuk berlari dan juga meminta untuk digantikan ketika permainan sedang berlangsung akibat kelelahan. Dengan demikian para pemain menjadi tidak fokus lagi terhadap situasi dan kondisi di lapangan. “Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan jantung, paru serta peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam kurun waktu yang cukup lama (Jafar dkk., 2015).” Dengan ini dapat diketahui kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain kurang baik, karena tidak mampu melawan atau menahan rasa lelah yang dirasakannya. “Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen yang cukup dan zat-zat gizi ke sel-sel yang berkerja untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama, (Hardiansyah, 2018).”

Selain kurang baiknya yang terdapat pada komponen biomotor *endurance*, terdapat juga kekurangan komponen biomotor lainnya. Komponen biomotor tersebut ialah, kecepatan atau *speed*. Terlihat banyak pemain yang mulai berjalan ketika terjadinya *counter attack* untuk kembali merebut bola yang ada pada penguasaan lawan maupun untuk kembali ke posisi bertahan.

Tidak hanya itu, para pemain juga enggan mengejar bola yang telah di *passing* oleh teman satu timnya ketika *passing* tersebut tidak *on target*. “Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Kristinawati et al., 2019).” Kemudian pendapat lain juga mengatakan “Kecepatan yang tinggi dapat menjadikan seorang pemain menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, (Satriya et al., 2014).”

Tidak hanya pada komponen biomotor saja yang terdapat kekurangan, tetapi terdapat juga pada aspek teknik. Kekurangan yang terdapat pada aspek teknik tersebut ialah *passing*. “*Passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju, (Mielke (2007:19).” Sedangkan pendapat lain mengatakan “(*Passing* adalah gerakan mengoper bola kepada rekan seregu sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan, menurut (Muhajir, 2016).” Contohnya ketika pemain melakukan *passing*, tetapi bola yang di *passing* tersebut justru mengarah ke arah lawan atau tidak *on target*. Ketika menguasai bola sering juga bola tersebut keluar lapangan, karena salah dalam melakukan *passing* yang membuat sebuah peluang bagi tim lawan untuk menciptakan gol. “*Passing* merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah *passing* tersebut, (Ramadhan, 2019).” Kemudian pendapat lain mengatakan “*Passing* merupakan teknik olahfisik futsal yang menggunakan teknik tertentu untuk dapat memberikan bola kepada salah satu

teman dalam satu tim, dibutuhkan operan yang akurat (Nurhidayat, 2019).”
“Kemampuan mengoper atau *passing* juga akan menentukan kemampuan tim untuk menang dalam sebuah permainan (Fahrizqi, 2018).”

Setelah mengamati sesi latihan ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 68 Jakarta, tidak sedikit kekurangan yang ada pada masing-masing pemain, salah satu kekurangannya ialah terdapat pada komponen biomotor kelincahan. Terdapatnya kekurangan pada pemain tersebut di karenakan latihan yang telah di berikan oleh pelatih kurang efektif dalam upaya meningkatkan komponen biomotor pada kelincahan. Pada penelitian kali ini, perlu di fokuskan untuk melatih pada aspek komponen biomotor *agility* atau kelincahan pada ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas 68 Jakarta. Aspek kelincahan tersebut sangatlah penting di miliki oleh pemin futsal, karena dalam sebuah pertandingan pemain harus bisa menghindar atau melewati lawan dengan penguasaan bola maupun tidak dalam penguasaan bola. “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Giri Winarto, 2012:171).”

Dengan adanya kekurangan pada komponen biomotor maupun teknik yang terdapat pada pemain futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 68, diketahui kekurangan yang sangat menonjol dari segi teknik ialah *passing*. Tidak jarang para pemain membuat kesalahan ketika melakukan *passing*. Kekurangan ini dapat di lihat ketika latihan pada sesi *games*, yang di mana alur bola yang di mainkan tidak berjalan dengan baik. Hal tersebut di karenakan pemain sulit

untuk melakukan *passing* dengan baik. Dengan demikian dapat dilihat dari sesi latihan teknik *passing* yang digunakan, ialah dengan metode *passing man to man*. Pada metode tersebut merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 68 Jakarta.

Kekurangan yang terdapat pada komponen biomotor *agility* atau kelincahan juga sangat terlihat pada para pemain. Hal tersebut timbul dikarenakan metode latihan yang di berikan oleh pelatih kurang efektif, sehingga upaya dalam peningkatan komponen biomotor kelincahan tidak maksimal. “Kelincahan diakui sebagai kemampuan untuk mempertahankan dan mengontrol posisi sambil bergerak cepat dan perubahan arah sebagai tanggapan terhadap rangsangan, menurut (Gortsila et al., 2013:1).” Salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan ialah dengan memberikan metode latihan menggunakan *agility ladder*. “Meningkatkan kelincahan dapat membantu perbaikan kinerja dari seorang pemain oleh melatih kemampuan untuk mempercepat, memperlambat, dan sesuai posisi tubuh secara efektif dalam waktu tersingkat mungkin, menurut (Gadre et al., 2019:1).”

Kemudian permasalahan yang terdapat pada teknik *passing* yang dimiliki oleh pemain juga sangat perlu di perhatikan. Karena di dalam permainan futsal, sangat penting sekali sebuah teknik *passing* yang baik yang harus di miliki oleh para pemain. Hal tersebut sangat mempengaruhi ketika sebuah tim menjalankan suatu pertandingan yang di mainkan. Karena jika pemain buruk dalam melakukan *passing*, maka perpindahan bola akan sulit

sampai ke teman dan skema pertandingan tidak akan berjalan dengan baik. Inovasi baru dari latihan lama untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan metode latihan *passing drills*. Dengan adanya inovasi latihan baru, hal ini merupakan usaha untuk membandingkan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik *passing*.

Kemudian kekurangan yang terdapat pada komponen biomotor perlu adanya inovasi atau pembaruan dalam sesi latihan. Inovasi tersebut bertujuan untuk membandingkan mana yang lebih efektif dalam upaya meningkatkan biomotor kelincahan dari latihan sebelumnya yaitu dengan menggunakan *agility ladder*. Selanjutnya pembaruan atau inovasi latihan untuk meningkatkan biomotor kelincahan ialah dengan menggunakan *agility ring*. Inovasi tersebut merupakan sebuah latihan yang harus di coba untuk di terapkan oleh pelatih dalam upaya meningkatkan kelincahan pemain.

“Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan dengan jumlah pemain 5v5 dengan ukuran lapangan yang lebih kecil (A. Irawan, 2021:1).” Pada cabang olahraga permainan futsal, komponen biomotor kelincahan itu sangatlah penting di miliki oleh para pemain. Hal tersebut dikarenakan lapangan yang di gunakan itu tidak besar seperti sepak bola pada umumnya, tetapi pemain dituntut harus terus bergerak dengan bola maupun tanpa bola. Tidak besarnya ukuran lapangan futsal, membuat para pemain sangat terbatas dalam pergerakannya, oleh karena itu pemain harus memiliki komponen biomotor kelincahan yang baik. Dengan baiknya komponen biomotor kelincahan yang dimiliki oleh pemain, maka para pemain dapat dengan baik melakukan

pergerakan rotasi pada skema pertandingan. “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Jatmika et al., 2017).” Dengan demikian, latihan yang konsisten sangat di perlukan . “Latihan merupakan aktivitas agar menambah keterampilan berolahraga dengan memakai banyak alat-alat selaras dengan manfaat dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2014).”

B. Identifikasi Masalah

1. Komponen biomotor *endurance* atau daya tahan *vo2max* kurang baik.
2. Komponen biomotor kecepatan atau *speed* kurang baik.
3. Teknik *passing* kurang baik.
4. Komponen biomotor kelincahan atau *agility* kurang baik.
5. Metode lama latihan komponen biomotor yang biasa digunakan dengan *agility ladder*.
6. Metode lama latihan teknik *passing* yang biasa digunakan ialah *passing man to man*.
7. Metode latihan inovasi baru komponen biomotor dengan *agility ring*.
8. Metode latihan inovasi baru teknik *passing* ialah dengan *passing drills*.

C. Pembatasan Masalah

1. Latihan dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal.
2. Metode latihan peningkatan kelincahan menggunakan *agility ladder*.

3. Inovasi baru latihan dalam upaya peningkatan kelincahan dengan menggunakan *agility ring*.

D. Perumusan Masalah

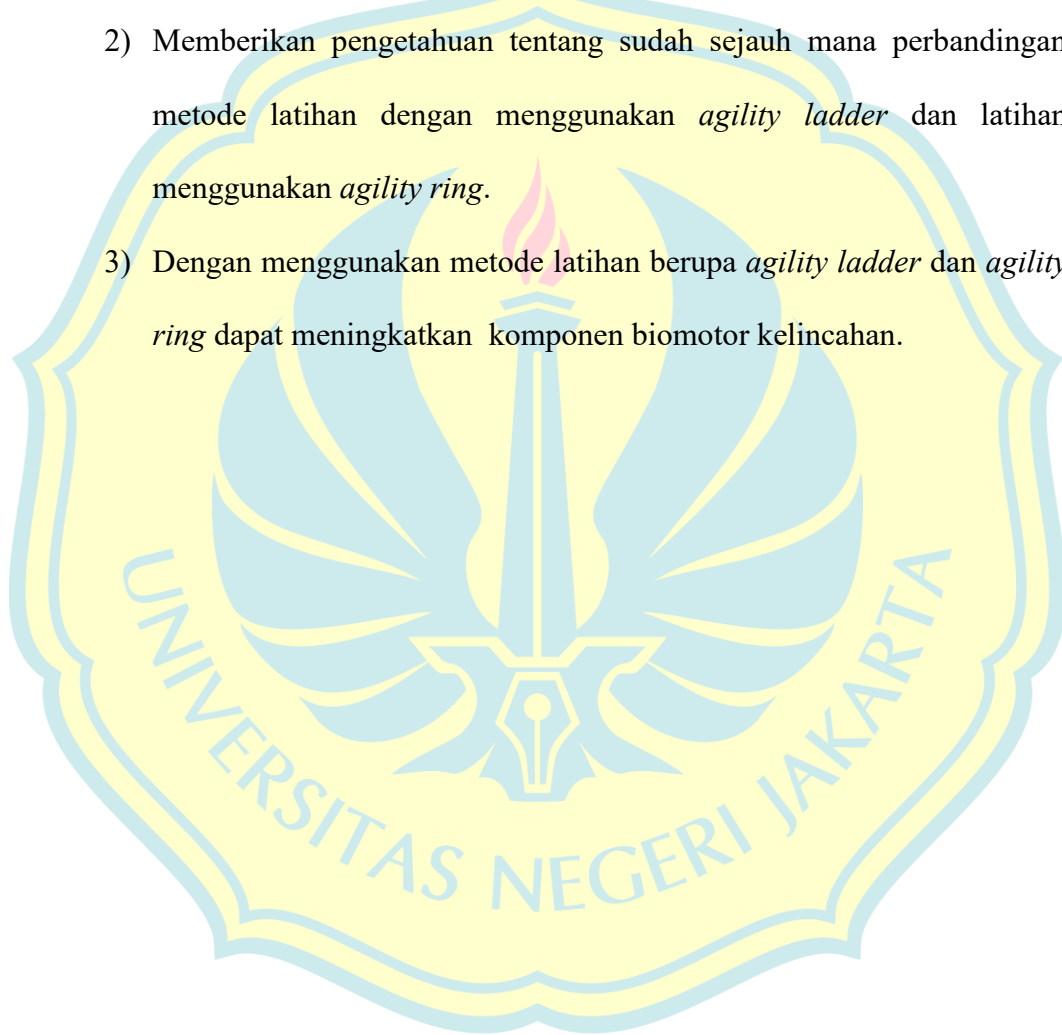
1. Apakah terdapat adanya perbedaan dalam peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan kelincahan dengan menggunakan *agility ladder* ?
2. Apakah terdapat adanya perbedaan dalam peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan kelincahan dengan menggunakan *agility ring* ?
3. Apakah terdapat adanya perbedaan dalam peningkatan kelincahan antara perlakuan latihan dengan menggunakan *agility ladder* dan latihan menggunakan *agility ring* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara teoritis
 - 1) Kajian tersebut di harapkan dapat menambah wawasan mengenai keilmuan komponen biomotor cabang olahraga permainan futsal.
 - 2) Dapat menambah pengetahuan tentang perbandingan metode latihan menggunakan *agility ladder* dengan latihan menggunakan *agility ring*.
 - 3) Agar kita dapat sama - sama belajar dalam memberikan metode latihan untuk meningkatkan komponen biomotor kelincahan pada pemain futsal.

2. Secara praktis

- 1) Untuk mengetahui perbedaan peningkatan komponen biomotor kelincahan antara metode latihan dengan menggunakan *agility ladder* dan latihan menggunakan *agility ring*.
- 2) Memberikan pengetahuan tentang sudah sejauh mana perbandingan metode latihan dengan menggunakan *agility ladder* dan latihan menggunakan *agility ring*.
- 3) Dengan menggunakan metode latihan berupa *agility ladder* dan *agility ring* dapat meningkatkan komponen biomotor kelincahan.



Intelligentia - Dignitas