

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang bersifat kompetitif yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang serta menjadi sebuah hiburan bagi mereka yang memainkannya ataupun menontonnya. Olahraga sendiri berkembang begitu pesat dalam beberapa tahun belakangan yang ditandai dengan perkembangan aspek-aspek dalam olahraga seperti fisik, mental, dan teknologi. Salah satu olahraga yang baru berkembang adalah olahraga *floorball*.

*Floorball* sendiri merupakan salah satu olahraga tim dalam ruangan dengan tempo cepat yang berasal dari negara Swedia pada tahun 1960. Olahraga ini pertama kali berkembang pada tahun 1960 akhir – 1970 awal yang utamanya berada di negara Swedia, juga ditemukan di beberapa negara lain seperti Canada dan Amerika Serikat. Muncul pertama kali di Gothenurg, Swedia, olahraga ini dikenal dengan sebutan *Cosom Hockey* yang merupakan nama dari produsen tongkat stik pada saat itu. Olahraga ini menjadi aktivitas rekreasi bagi para siswa setelah selesai bersekolah saat itu. Pada awal kemunculannya Finlandia, Swiss, Estonia, dan juga Republik Ceko menjadi negara-negara utama yang utama yang mempopulerkan olahraga ini. Dimainkan di lapangan dengan panjang 40 meter dan lebar 20 meter, dengan masing-masing tim berjumlah 6 orang yang berisikan 1 penjaga gawang

dan 5 pemain yang memegang stik. Olahraga ini sendiri merupakan modifikasi dari permainan hoki es yang biasanya dilakukan pada saat musim dingin di negara-negara Eropa. Di saat musim panas mereka kesulitan untuk memainkan hoki es karena tidak ada lapangan es yang tersedia. Hingga pada akhirnya dibuatlah suatu olahraga yang mirip dengan permainan hoki yang dinamakan *floorball* sehingga mereka dapat memainkannya di saat musim panas maupun musim dingin Pahlawan, R. (2021). Kemudian pada tahun 2000 dibentuklah suatu induk organisasi cabang olahraga *floorball* yang diberi nama IFF (*International Floorball Federation*). Hingga saat ini olahraga ini terus berkembang dan menyebar dengan cepat dimana setidaknya sudah dimainkan di lebih dari 80 negara, dimana Eropa masih menjadi pusat perkembangannya namun sudah mulai menarik minat dari negara-negara Asia dan Amerika Utara.

Di Indonesia, *floorball* merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sedang berkembang. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang dipertandingkan di berbagai daerah khususnya di Jakarta, Bandung, Surabaya, dan yang teranyar di Medan dalam gelaran Eksebis PON 21 Aceh-Sumut bulan September kemarin. *Floorball* masuk pertama kali pada tahun 2009 dan menjadi olahraga yang diakui oleh KONI Pusat pada tahun 2016 (Priyanto, Y., Widiastuti, W., & Asmawi, M. (2020)). Sedangkan di tingkat Perguruan Tinggi, Universitas Negeri Jakarta menjadi salah satu tempat perkembangan olahraga ini. Masuk pada tanggal 28 Oktober 2012, *floorball* UNJ menjadi pilar penting dalam

perkembangan *floorball* di Indonesia dengan menghasilkan pemain-pemain hebat, pelatih-pelatih nasional, serta wasit berlisensi internasional.

Dalam olahraga *floorball* terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemainnya, di antaranya adalah teknik menggiring (*dribbling*), teknik mengontrol (*receiving*), teknik mengoper (*passing*), dan teknik menembak (*shooting*). Sama halnya dengan olahraga tim permainan lainnya, *floorball* memiliki tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan cara memukul bola menggunakan stik. Jika dilihat dari komponen fisiknya, *floorball* merupakan olahraga yang sangat kompleks yang melibatkan hampir semua komponen fisik mulai dari kekuatan, daya tahan, kelentukkan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan juga reaksi. Akan tetapi karakteristik *floorball* yang merupakan olahraga dengan tempo cepat mendorong para pemainnya untuk memiliki kelincahan yang baik. Artinya para pemain dituntut bukan hanya cepat saja, tapi juga mampu merubah arah dan dapat merubah posisi badan dengan cepat di saat tubuh sedang melakukan gerak aktif.

*Agility* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil mempertahankan kendali atas tubuh. Kemampuan ini melibatkan gabungan elemen fisik dan kognitif, seperti kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan waktu reaksi. *Agility* memiliki peran yang sangat penting dalam olahraga, terutama dalam situasi di mana atlet harus merespons rangsangan yang tidak terduga, seperti pergerakan lawan, bola, atau perubahan dalam lingkungan permainan. (Zemková & Hamar, 2014). Kemampuan ini juga berguna bagi atlet,

khususnya dalam olahraga permainan seperti *floorball*, yang digunakan untuk menghindari lawan, mengintersepsi umpan, memposisikan diri untuk serangan, serta merespons situasi permainan yang dinamis.

Salah satu cara untuk meningkatkan *agility* adalah dengan menggunakan metode *circuit training*. Dalam jurnal *Essential of Strength and Conditioning*, 2016, *circuit training* merupakan sebuah metode latihan yang melibatkan serangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dengan sedikit atau tanpa istirahat di antara setiap latihan (Haff, G. G., & Triplett, N. T., 2016).

Beberapa penelitian juga ditemukan hasil serupa bahwa penggunaan *circuit training* memiliki peran yang efektif terhadap peningkatan *agility* seseorang. Dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA”, didapat hasil bahwa penggunaan *circuit training* memiliki pengaruh signifikan dengan meningkatkan hasil rata-rata dari 68,21 pada *pretest* dan menjadi rata-rata 85,32 pada *posttest*. Hasil ini naik cukup signifikan hampir 25% dari kondisi sebelumnya (Mirpana, K., & Mahfud, I. 2024). Jurnal lain yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan dan Kelincahan SSB Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal” juga menunjukkan hal yang sama dimana terjadi peningkatan hasil rata-rata *pretest* dari 15.75 dan naik menjadi 14.66 pada *posttest*, dimana terjadi peningkatan sebesar 6.9% dari kondisi sebelumnya (Faturrahman, 2023).

Dalam prakteknya *circuit training* juga seringkali didesain untuk meningkatkan banyak komponen kebugaran secara bersamaan termasuk kekuatan,

daya tahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya. Sehingga metode ini cocok dipakai untuk mengembangkan keterampilan fisik secara spesifik tapi juga dapat sekaligus meningkatkan kualitas fisik atlet secara menyeluruh. Dalam *circuit training* terdapat beberapa prinsip yang harus diikuti, yaitu waktu istirahat yang minimal serta terdapat latihan yang tidak hanya berfokus kepada 1 komponen saja. Terdiri dari 6-12 variasi latihan / pos yang disusun secara berurutan. Durasi istirahat dapat berkisar di antara 30-60 detik atau bisa juga bergantung pada jumlah repetisi yang dilakukan. Selain itu *circuit training* juga dapat dilakukan beberapa ronde sehingga atlet dapat mengulangnya setelah waktu istirahat yang diberikan, Schoenfeld, B.J. (2010).

Selain itu *circuit training* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan berperan penting dalam permainan olahraga *floorball* untuk mendukung keterampilan teknik yang dilakukan oleh atlet seperti untuk melakukan tembakan dan operan yang kuat dan akurat, mengendalikan bola, melakukan pertahanan dari tekanan lawan, serta menjaga performa optimal dari sang atlet selama pertandingan. Selain itu kekuatan otot lengan dapat mengurangi resiko pemain untuk mengalami cedera, dengan penggunaan lengan dalam intensitas yang tinggi penting bagi atlet untuk melatih kekuatan pada otot-otot lengan serta tubuh bagian atas seperti biceps, triceps, forearms, dan bahu. Maka dari itu *circuit training* dapat berperan penting dalam meningkatkan kebugaran atlet secara keseluruhan yang pada akhirnya sangat berpengaruh pada performa atlet, Shaputra, H. T. (2024).

Pengaruh *circuit training* terhadap kekuatan otot lengan dapat dilihat dari beberapa penelitian sebelumnya. Dalam jurnal yang berjudul “*The effect of the circuit bodyweight training method on increasing muscle strength, muscle endurance, and balance of wrestling athlete*”, didapat kenaikan hasil rata-rata *pretest* dari 60,46 menjadi 48,54 pada hasil *posttest*. Dalam jurnal lainnya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Body Weight Training* Untuk Meningkatkan Kekuatan Remas Tangan Dan Otot Lengan Atlet Di Tim Softball Putra Kota Semarang Tahun 2023” juga menunjukkan hasil serupa dimana terdapat kenaikan pada t hitung *pretest* dari 17,03 naik menjadi 19,99 pada t hitung *posttest* (Shaputra, 2024).

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana kondisi <i>agility</i> dari atlet KOP <i>Floorball</i> UNJ?	Beberapa pemain memang memiliki <i>agility</i> yang baik, akan tetapi beberapa pemain <i>agilitynya</i> sangat rendah sehingga sangat berpengaruh dalam permainan.
2	Bagaimana kondisi kekuatan otot lengan dari atlet KOP <i>Floorball</i> UNJ?	Dari tes terakhir didapat bahwa hasil rata-rata tes kekuatan otot lengan berada di bawah nilai normal. Sehingga saya rasa perlu adanya latihan yang menambah kekuatan otot lengan.

Berdasarkan pengamatan peneliti sebagai atlet di Klub Olahraga Prestasi *Floorball* Universitas Negeri Jakarta didapatkan 3 hasil. Pertama, jika dilihat dari

sudut pandang eksternal, agility yang dimiliki oleh atlet dapat dikatakan berada di bawah sedikit klub-klub lain khususnya klub dari Universitas Negeri Surabaya dan Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan. Sedangkan jika dilihat dari sudut pandang internalnya, peneliti melihat bahwa terjadi ketidakmerataan agility yang dimiliki oleh atlet-atlet di Klub Olahraga Prestasi Floorball Universitas Negeri Jakarta. Beberapa pemain memiliki tingkat agility yang sangat baik sedangkan beberapa lainnya buruk dalam agilitasnya. Kemudian, ketiga didapat hasil bahwa rata-rata tes terakhir kekuatan otot lengan juga sangat jauh di bawah standar normal, sehingga berpengaruh terhadap performa atlet. Mulai dari passing yang tidak akurat, tembakan yang tidak mengarah ke gawang, dan faktor-faktor lainnya. Dari 3 poin yang peneliti dapat tersebut, kemudian peneliti melakukan wawancara dengan pelatih Klub Olahraga Prestasi Floorball Universitas Negeri Jakarta. Setelah wawancara tersebut didapat hasil yang sama dengan apa yang telah dijabarkan oleh peneliti sebelumnya.

Maka dari itu, atas dasar masalah yang peneliti temukan tadi, peneliti tertarik untuk menerapkan *circuit training* kepada atlet di Klub Olahraga Prestasi Floorball Universitas Negeri Jakarta. Dengan diterapkannya *circuit training* ini, peneliti berharap dapat berdampak positif dengan meningkatnya agility serta kekuatan otot lengan dari para atlet. Selain itu peneliti juga ingin mengetahui pengaruh *circuit training* dalam meningkatkan agility dan kekuatan otot lengan terhadap atlet KOP Floorball UNJ.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat ketidaksamarataan pada tingkat *agility* yang dimiliki oleh atlet Klub Olahraga Prestasi *floorball* UNJ.
2. Kurang baiknya kekuatan otot lengan pada atlet Klub Olahraga Prestasi *floorball* UNJ yang ditandai dengan hasil tes yang buruk.

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti berpendapat bahwa kemampuan *agility* dan kekuatan otot lengan pada atlet Klub Olahraga Prestasi *floorball* UNJ perlu ditingkatkan untuk dapat memberikan performa terbaik dalam pertandingan, terutama untuk dapat menjaga kualitas permainan.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang sudah dijelaskan oleh peneliti di atas, perlunya pembatasan masalah agar pembahasannya tetap fokus. Maka dari itu pada penelitian ini hanya akan fokus kepada atlet Klub Olahraga Prestasi *floorball* UNJ saja. Kemudian peneliti hanya akan fokus menganalisis pada pengaruh penerapan *circuit training* terhadap peningkatan *agility* dan kekuatan otot lengan saja tanpa memperhatikan faktor-faktor lain seperti aspek psikologis, nutrisi, dan lain-lain yang juga dapat memengaruhi performa atlet. Selanjutnya penelitian ini juga akan dibatasi pada periode pelaksanaan program latihan *circuit training* yang telah ditentukan dan dengan pengujian



sebelum dan sesudah program untuk melihat perubahan yang terjadi pada *agility* dan kekuatan otot lengan atlet Klub Olahraga Prestasi *floorball* UNJ.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah penerapan *circuit training* dapat meningkatkan *agility* atlet di Klub Olahraga Prestasi *floorball* UNJ?
2. Apakah penerapan *circuit training* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet di Klub Olahraga Prestasi *floorball* UNJ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian ini peneliti berharap agar dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut :

1. Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi pelatih dalam melatih *agility* dan kekuatan otot lengan khususnya di KOP *floorball* Universitas Negeri Jakarta.
2. Bagi KOP *floorball* Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan prestasi di kemudian harinya.
3. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan tambahan yang dapat digunakan ke depannya saat melatih di kemudian hari.
4. Bagi Institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga sehingga dapat mendorong penelitian-penelitian baru lainnya yang lebih baik lagi.