

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap pemain futsal harus menguasai teknik dasar dan keterampilan futsal karena sangat berpengaruh di dalam pertandingan. Untuk mencapai prestasi, diperlukan kemampuan yang sangat baik. Melainkan setiap atlet futsal harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Untuk menjadi atlet yang berprestasi dalam olahraga futsal maka atlet harus melakukan Latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, Teknik, taktik dan mental yang sangat penting dalam olahraga futsal.

Prestasi dalam olahraga dapat dicapai dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Latihan kondisi fisik yang tepat sangat berpengaruh dalam meningkatkan penampilan atlet. Peningkatan kondisi fisik pada atlet futsal bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik sangat penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang atlet, dan bahkan menjadi dasar untuk atlet meraih sebuah prestasi. Sebab seorang atlet tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak memiliki kemampuan fisik yang baik.

Komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor atlet futsal membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada antara lain: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Kecepatan (*speed*), (3) Kelincahan (*agility*) (4) Daya Tahan (*endurance*) (5) Kelentukan (*flexibility*) (6) Daya Ledak (*power*). Permainan futsal dikenal sebagai olahraga yang dinamis, cepat, atraktif dan memiliki keterampilan gerak yang kompleks, dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik gabungan keterampilan Teknik yang baik dan berkualitas. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam permainan futsal karena dibutuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang baik dan berkualitas, komponen fisik yang dibutuhkan oleh atlet futsal adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan gerak (*speed, agility, quickness*) dan kelentukan.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Fisik yang baik adalah salah satu dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal, karena dalam permainan futsal atlet harus selalu bergerak untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat baik dalam menyerah dan saat bertahan. Tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak atlet futsal yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik, terutama dalam komponen kecepatan gerak merubah arah tidak *linear* dan merubah posisi ke segala arah dengan cepat.

Oleh karena itu komponen gerak *agility* dibutuhkan dalam permainan futsal karena dalam pelaksanaannya banyak gerak-gerakan merubah arah dengan kecepatan. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam mengisi ruang kosong akan sangat baik, sehingga lawan kehilangan momentum untuk menjaga. Dari jenis keterampilannya, futsal bisa dimasukkan menjadi beberapa keterampilan seperti berlari, melompat, menendang serta menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan gerak pemain. “Kelincahan merupakan salah satu bentuk komponen fisik yang berpengaruh besar di cabang olahraga futsal dan berfungsi untuk merubah kecepatan dan arah ketika menanggapi rangsangan”. (Mufti & Kusuma, 2022). Dengan demikian kelincahan adalah komponen yang penting untuk atlet Akar Futsal Academy, komponen kelincahan tersebut dapat dilihat dari pertandingan, ketika komponen kelincahan kurang baik saat menyerang maka penguasaan bola juga akan mengalami penurunan. Sama halnya ketika bertahan akan sangat sulit untuk merebut bola kembali dari lawan. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada latihan maupun mengikuti pertandingan tertentu agar prestasi puncak dapat dicapai pemain Akar Futsal Academy.

Keterampilan gerak merubah arah *agility* sangat dominan dalam permainan futsal karena dalam permainan futsal terdapat gerakan merubah arah baik pada saat gerakan tanpa bola dan dengan bola. Dalam permainan futsal dikenal dengan gerakan dasar tanpa bola, gerakan dasar tanpa bola ini

bertujuan untuk meloloskan diri dari penjagaan lawan, mendominasi ruang dan menarik lawan. Gerakan tanpa bola tentunya harus di tunjang dengan beberapa Teknik agar pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sempurna. Di dalam permainan futsal, Latihan *agility* merupakan suatu bentuk Latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kelincahan merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal karena hal ini berkaitan dengan kemampuan seorang pemain dalam bergerak tanpa bola dan dengan bola.

Pemain futsal yang memiliki kelincahan yang baik adalah pemain yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat ketika sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi tubuhnya dengan koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan yakni, kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakannya, menghindari lawan secepatnya memerlukan kecepatan. Kelincahan memiliki manfaat yang penting terhadap kemampuan seseorang bereaksi terhadap bola maupun lawan.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang

pemain futsal situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain futsal juga menghendaki gerakan mengubah arah dalam penguasaan bola dengan efektif dan cepat yang di dalamnya terdapat unsur kelincahan. Maka kondisi fisik dan keterampilan dalam menguasai bola perlu ditingkatkan dan dilatih secara khusus dan terus menerus untuk meningkatkan kelincahan.

Salah satu yang menjadi penyebabnya adalah pada saat latihan pemain kurang dapat memposisikan terhadap gerakan tanpa bola dalam mencari ruang kosong dapat dilihat dari *games*, sehingga teknik dalam penguasaan bola juga mengalami penurunan, dikarenakan pemain yang memegang bola sulit untuk mendistribusikan bola ke pemain lain. Saat pemain Akar Futsal Akademi dalam mengikuti pertandingan mengalami *performance* yang kurang maksimal dapat dilihat saat pemain dalam penguasaan bola, pemain yang tanpa bola bergerak dengan momentum yang salah, alhasil pergerakan dapat di baca lawan dengan mudah dan distribusi bola tidak berjalan dengan baik, Dalam penerapan kelincahan dan kreativitas terbatas dan tidak mencerminkan kelincahan tiap pemain.

Maka dari itu sering terjadinya serangan balik dari lawan, dikarenakan momentum permainan futsal sangat penting dalam mengubah transisi permainan itu dari menyerang ke bertahan, maupun bertahan ke menyerang. Dalam meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode latihan *Frontback Shuffle* dan *In and Out shuffle* memiliki perbandingan yang berbeda-beda dalam penerapannya di situasi latihan maupun

pertandingan bahkan sering terjadi masalah dengan apa yang diharapkan, dalam permainan futsal dibutuhkan kelincahan untuk mendominasi ruang dengan pergerakan mengubah arah dengan cepat untuk mendapatkan momentum yang tepat dan mengecoh lawan, tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Dengan adanya variasi dalam latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan ke pertandingan dari pemain Akar Futsal Akademi yang belum maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan banyak pemain yang ketika merubah arah terjatuh dan tidak seimbang. Maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa kelincahan tidak boleh dikesampingkan, harus menjadi perhatian utama dalam membina atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama sejaku dalam cabang olahraga futsal, sebab apabila hal ini dibiarkan maka kemampuan atlet, seperti *passing*, *dribbling*, *controlling* dan *shooting* bisa menjadi menurun. Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam permainan futsal, maka perlu di teliti tentangan latihan *Frontback Shuffle* dan *In and Out Shuffle* dampaknya terhadap peningkatan kelincahan dalam futsal. Dari permasalahan yang telah di kemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Latihan Kelincahan *Frontback Shuffle* dan *In and Out Shuffle* Terhadap Keterampilan Kelincahan Atlet Futsal Usia 14 Tahun”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kelincahan para pemain harus ditingkatkan
2. Kelincahan sangat penting dalam latihan maupun pertandingan
3. Kelincahan menurun ketika kelelahan dan saat transisi ke bertahan.
4. Teknik gerak kelincahan harus di pahami pemain.
5. Kurangnya pengetahuan jenis latihan *Frontback Shuffle* dan *In And Out Shuffle* yang lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan.
6. Kelincahan pemain futsal di Akar Futsal Academy sebagai dasar pelatih menentukan program latihan selanjutnya.

C. Pembatasan Masalah

Agar lebih terfokus dalam penelitian ini, maka fokus penelitian ini adalah Efektivitas Latihan Kelincahan *Frontback Shuffle* dan *In And Out Shuffle* Terhadap Keterampilan Kelincahan Atlet Futsal Usia 14 Tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Frontback Shuffle* dapat meningkatkan kelincahan pemain dalam permainan futsal?
2. Apakah latihan *In And Out Shuffle* dapat meningkatkan kelincahan pemain dalam permainan futsal?

3. Manakah yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan pemain?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan dan gambaran tentang melatih kelincahan dengan latihan *Frontback Shuffle* dan *In And Out Shuffle*.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian peneliti selanjutnya agar hasil yang di dapat lebih bagus.
- c. Memberikan pengetahuan dan gambaran untuk khalayak umum agar dapat mengenal dan mempelajari latihan kelincahan dalam cabang olahraga futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas ilmu baru tentang kelincahan pada cabang olahraga futsal.
- b. Dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa, pelatih dan pemain futsal. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk peningkatan kelincahan pada cabang olahraga futsal sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi pemain.