

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan di dalam ruangan dengan tempo permainan yang sangat cepat dan *intens* (Setiawan et al., 2020). Permainan ini menuntut kemampuan teknik tinggi, kelincahan, serta pengambilan keputusan dalam waktu yang sangat singkat (Rio et al., 2021). Hal ini mendorong pentingnya pelatihan teknik dasar yang sistematis sejak dini untuk menciptakan pemain yang kompeten salah satu aspek teknik dasar yang harus dikuasai adalah kemampuan menggiring bola atau *dribbling* yang responsive (A. N. Putra et al., 2020).

Teknik *dribble* adalah teknik penting di futsal yang memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang serangan di bawah tekanan (Juhanis et al., 2024). Kelincahan sangat penting untuk teknik *dribble* yang baik karena lapangan futsal yang terbatas mengharuskan pemain untuk mengubah arah dengan cepat (Rio et al., 2021). Pemain futsal yang memiliki keterampilan *dribble* yang luar biasa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *skor* dan penguasaan bola tim (Erliana et al, 2017). Akibatnya, meningkatkan kemampuan ini harus menjadi prioritas utama dalam pelatihan pemain muda.

Fisik yang prima menjadi keharusan dalam futsal karena pemain dituntut untuk bergerak secara *eksplosif* dalam waktu singkat dan mengubah arah secara mendadak (Spyrou et al., 2020). Elemen kebugaran seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan otot, dan daya tahan berperan besar dalam mendukung performa pemain di lapangan (Saputra & Elra Perdima, 2020). Kemampuan fisik yang memadai, terutama kelincahan, sangat membantu pemain dalam menghadapi tekanan lawan saat membawa bola, sebagaimana

dinyatakan oleh (Fatchurahman et al., 2019) bahwa latihan *agility* terbukti dapat meningkatkan keterampilan *dribble* pemain futsal.

Namun masih banyak pemain futsal yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan *dribbling*, terutama saat harus mempertahankan kelincahan dan kontrol bola dalam situasi yang dinamis (Fatchurahman et al., 2019). Salah satu penyebabnya adalah rutinitas latihan yang monoton dan tidak menantang, sehingga keterampilan pemain cenderung stagnan (Ilman Nirwana et al., 2022). Selain itu, kurangnya variasi dalam metode latihan juga menjadi faktor terhadap lambatnya perkembangan teknik *dribbling* pada pemain futsal (Ferry Robiansyah et al., 2018).

Zig-zag dribbling drill dan *dribble z pattern* dipilih sebagai bentuk intervensi latihan karena keduanya dikenal mampu mengasah kelincahan dan teknik *dribbling* secara bersamaan (Kharisma & Effendy, 2021). Latihan *zig-zag* bermanfaat untuk melatih *respons* tubuh terhadap gerakan tajam dan membantu pemain menjaga keseimbangan saat menggiring bola (Juhanis et al., 2024). Sementara itu, latihan *dribble* dengan pola Z memberikan tekanan terhadap kemampuan akselerasi dan deselerasi dalam kondisi yang meniru dinamika permainan sesungguhnya (Al Faiz et al., 2024). Kedua teknik ini sangat penting untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan *dribbling* secara bersamaan, terutama untuk pemain tingkat menengah dan pemula (Setiawan et al., 2020).

Tim futsal mutiara tangerang adalah salah satu contoh tim yang menghadapi permasalahan tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada kebutuhan tim futsal mutiara tangerang dalam meningkatkan kemampuan individual pemain, khususnya dalam aspek kelincahan dan *dribbling*. Evaluasi internal tim mengindikasikan bahwa para pemain mengalami kesulitan dalam menjaga kontrol bola saat melakukan gerakan cepat atau saat ditekan lawan, yang menunjukkan lemahnya integrasi antara kemampuan kelincahan dan keterampilan *dribbling*.

Penelitian yang ada hingga saat ini umumnya hanya menguji latihan kelincahan secara umum tanpa menelaah secara spesifik bagaimana

kombinasi *zig-zag* dan *z pattern* dapat memengaruhi hasil *dribble* (Widiyanto, 2022). Selain itu, beberapa studi sebelumnya tidak mempertimbangkan skenario tekanan pertandingan saat mendesain latihan, sehingga hasilnya kurang merepresentasikan kondisi nyata futsal (Mita Erliana et al. 2017). Masih terdapat celah penelitian yang dapat diisi melalui studi yang lebih *aplikatif* dan berbasis kondisi yang terjadi.

Penelitian terbaru yang dilakukan (Maghfiroh et al., 2023) menunjukkan bahwa program latihan *zig-zag* selama empat minggu mampu meningkatkan kelincahan sebesar 19% pada pemain Futsal remaja. Penelitian (Dwi Candra & Hadi, 2025), secara khusus menyelidiki seberapa efektif latihan *dribble pattern z* dan berlari dengan Bola terhadap pemain sepak bola U-12. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola *z dribble* membantu pemain mengontrol bola saat mengalami perubahan arah tajam dan meningkatkan fokus visual saat menggiring bola melewati pemain lawan. Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang mengkaji secara bersamaan efektivitas kombinasi *zig-zag dribbling drill* dan *dribble z pattern* terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian yang mengeksplorasi dua metode ini secara bersamaan, khususnya pada *level* klub, masih sangat terbatas.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara kuantitatif efektivitas latihan *zig-zag dribbling drill* dan *dribble z pattern* dalam meningkatkan kelincahan *dribble* pada pemain futsal tim mutiara tangerang. Hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan berbasis bukti. Selain menambah kontribusi dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, penelitian ini juga memberikan manfaat praktis bagi pelatih dan pemain dalam meningkatkan performa secara objektif dan terukur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* pemain futsal tim mutiara tangerang saat menghadapi tekanan lawan dalam ruang sempit masih kurang baik.
2. Tingkat kelincahan pemain futsal tim mutiara tangerang belum optimal untuk menunjang performa permainan *ofensif* yang efektif.
3. Belum tersedia metode latihan spesifik yang terstruktur dan teruji secara ilmiah untuk meningkatkan kombinasi antara kelincahan dan kemampuan *dribbling*.

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan ruang lingkup penelitian agar lebih terarah dan terukur, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian hanya membahas efektivitas dua metode latihan, yaitu *zig-zag dribbling drill* dan *dribble z pattern*, terhadap kelincahan *dribble* pemain futsal tim mutiara tangerang usia 15 – 17 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat peningkatan kelincahan *dribble* pemain Futsal Tim Mutiara Tangerang setelah diberikan latihan *zig-zag dribbling drill* ?
2. Apakah terdapat peningkatan kelincahan *dribble* pemain Futsal Tim Mutiara Tangerang setelah diberikan latihan *dribble z pattern*?
3. Apakah terdapat peningkatan kelincahan *dribble* pemain Futsal Tim Mutiara Tangerang, antara latihan *zig-zag dribbling drill* dan latihan *dribble z pattern*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang di teliti dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam teori pelatihan keterampilan motorik dan kelincahan (*agility*), serta dapat

menjadi literatur referensi dalam bidang olahraga futsal yang berbasis pendekatan kuantitatif dan pengukuran objektif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, terukur, dan efektif dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* pemain.
- b. Bagi pemain, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui metode latihan yang paling sesuai dalam meningkatkan kemampuan teknis *dribbling* di bawah tekanan.
- c. Bagi klub dan akademi futsal, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk mengembangkan modul pelatihan berbasis data dalam pembinaan atlet muda secara profesional.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi pijakan awal untuk mengembangkan studi lanjut tentang integrasi latihan *agility* dengan keterampilan teknis lain dalam futsal atau cabang olahraga sejenis.

