



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan jenis olahraga tim yang sangat kompetitif di mana pemain harus melakukan tindakan energik seperti melompat, berlari cepat, dan mengubah arah (Spyrou et al., 2020). Olahraga ini sangat cepat, jadi pemain harus memiliki kontrol bola yang baik dan kemampuan untuk membuat keputusan cepat (Nunes de Godoi et al., 2024).

Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Nurhasan, 2011). Kondisi fisik sangat berperan dalam cabang olahraga futsal. Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola (Purnomo & Irawan, 2021).

Kelincahan adalah kemampuan fisik penting dalam futsal yang memungkinkan atlet melakukan berbagai tindakan selama permainan (Rodrigues et al., 2015). Penelitian sebelum nya menjelaskan bahwa Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya (Widiastuti, 2019).

penelitian sebelumnya telah banyak menggunakan berbagai metode latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet, seperti cone drill dan ladder drill (Sporis et al., 2010). Namun, metode *zig-zag run* dan *shuttle run* masih jarang diterapkan secara khusus dalam latihan futsal, padahal keduanya memiliki potensi besar untuk melatih perubahan arah dan akselerasi yang penting dalam permainan (Haj-Sassi et al., 2009). Hal ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut terhadap efektivitas metode tersebut dalam konteks futsal.

Latihan zig-zag merupakan salah satu latihan untuk melatih kelincahan dengan adanya penekanan bahwa atlet atau siswa untuk berlari secara zig-zag melewati cone atau rintangan yang disusun dengan jarak tertentu, latihan ini sangat bermanfaat bagi atlet atau siswa serta pemain yang ingin meningkatkan performa dalam kelincahan, karena selain gerakannya yang tidak begitu rumit, latihan ini mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja (Mawardi & Wahyudi, 2021).

Bedasarkan penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola, implikasi dari hasil penelitian bahwa latihan *zig-zag* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) (Jud et al., 2022).

Shuttle run exercise memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dimana pemain dituntut untuk lari bolak-balik secepatnya diawali dari satu titik kemudian berlari ke titik lainnya dalam jarak yang telah diatur (Teixeira et al., 2017). Unsur pergerakan didalam latihan ini adalah lari kencang kemudian merubah posisi serta arah tubuh (Rahman, 2018).

Penelitian terbaru yang dilakukan (Septi et al., 2021) menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari sprint siswa. Hal ini juga ditemukan berdasarkan penelitian (Fransiska et al., 2021) disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* dapat meningkatkan atlet lari jarak pendek di Club Linggau Runners.

Berdasarkan hasil pengamatan saat pertandingan uji coba di Lapangan V3 Ciledug, terlihat bahwa kelincahan pemain futsal U-17, khususnya saat melewati lawan dan melakukan transisi permainan, masih sangat kurang. Hal ini berdampak pada performa tim secara keseluruhan, seperti lambatnya pergerakan saat bertahan maupun menyerang serta kurang optimalnya respon saat terjadi perubahan situasi

permainan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek kelincahan, yang sangat penting dalam olahraga futsal, belum dilatih secara maksimal dalam program latihan yang dijalankan.

Futsal menuntut kemampuan bergerak cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, serta merespons situasi permainan dalam ruang sempit dan waktu yang terbatas. Oleh karena itu, diperlukan program latihan kelincahan yang disusun secara sistematis dan progresif untuk meningkatkan performa pemain dalam aspek tersebut. U17-20 pada masa ini pelatihan fisik harus di tekankan untuk peningkatan kinerja fisik yang optimal. Kondisi menunjukkan bahwa aspek kelincahan, yang sangat penting dalam olahraga futsal, belum dilatih secara maksimal dalam program latihan yang dijalankan (Andri Irawan, 2021).

Oleh karena itu Tujuan dari penelitian ini adalah untuk “menganalisis dan membandingkan latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan akademi futsal red panda u 17”. Maka diharapkan penelitian ini dapat membantu pelatih dalam membuat dan memberikan program latihan untuk meningkatkan komponen kelincahan pemain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kelincahan pada Akademi futsal Red Panda U17.
2. Perlunya metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan.
3. Belum adanya penelitian yang membandingkan latihan *Zig- zag run* dengan *Shuttle run* terhadap kelincahan atlet futsal red panda U-17.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar hasilnya lebih maksimal dan jelas sasarannya. Penelitian ini tidak membahas semua permasalahan yang teridentifikasi, namun hanya dibatasi Perbandingan efektivitas metode Latihan *Zig-zag run* (X1) dan *Shuttle run* (X2) terhadap Kelincahan (Y) pada atlet akademi futsal red panda U-17

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan kelincahan (Y) setelah diberikan latihan *Zig-zag run* (X1)?
2. Apakah terdapat perbedaan kelincahan (Y) setelah diberikan latihan *Shuttle run* (X2)?
3. Apakah terdapat perbedaan kelincahan (Y) antara perlakuan *Zig-zag run* (X1) dan *Shuttle run* (X2)?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif antara lain sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a) Dapat dijadikan bahan informasi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih mendalam dan dapat memberikan perkembangan ilmu serta pengetahuan bagi orang lain.
- b) Diharapkan mampu menambah referensi dalam penyusunan program latihan Futsal yang meningkatkan kelincahan .

2. Secara praktis

- a. Bagi Atlet, hendaknya berlatih menggunakan metode *Zig-zag run* dan *Shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatannya.
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan pedoman untuk menggali dan mengembangkan program latihan guna meningkatkan kelincahan dan atlet fusal.
- c. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian tentang kelincahan dan kecepatan dapat memberi tahu kita tentang kecemasan dan keseimbangan di masa depan.