

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang dengan berbagai manfaat di dalamnya. Olahraga banyak di gemari dari berbagai kalangan terutama remaja dan anak-anak. Menurut (Bompa & Sarandan, 2023, hlm. 3) “keterlibatan seorang atlet muda dalam olahraga sangat penting untuk memulai pelatihan dan pembinaan dengan baik melalui program pelatihan terorganisir, dan sebagai hasilnya, memungkinkan perkembangan alami dalam pengembangan keterampilan khusus dan keterampilan fisik yang diperlukan dalam olahraga yang dipilih”

Dalam praktiknya olahraga futsal banyak menghasilkan kompetisi pembinaan kategori usia muda. Menurut (Ginanjari dkk., 2023, hlm. 1140) “Olahraga sangat populer di kalangan lansia, dewasa, remaja, anak-anak, dan juga anak-anak. Mengenai olahraga di usia dini, pemerintah telah mengeluarkan peraturan yang menitikberatkan pada pentingnya pembinaan anak usia dini, yang tentu saja melibatkan peran orang tua dan pelatih dalam pembinaannya”.

Menurut (Irawan dkk., 2021, hlm. 1) “Futsal ideal untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik, kecerdasan dan keterampilan dari pada kekuatan fisik kasar. Pengembangan teknik individu dalam futsal menggunakan bola yang lebih kecil dan berat dibandingkan bola sepak”. Futsal

adalah salah satu olahraga yang selalu digemari, baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi.

Popularitas futsal terus meningkat karena kemampuannya untuk mengembangkan berbagai keterampilan teknik dasar bermain serta kondisi fisik, seperti kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. Pembentukan serta persiapan fisik merupakan elemen penting dalam mempersiapkan sebuah tim guna mencapai hasil yang lebih optimal. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019, hlm. 82) “Perkembangan fisik atlet nampaknya memainkan peran yang sangat besar dalam menentukan isi program latihan atlet”

Pengembangan kondisi fisik yang telah disebutkan sebelumnya di mulai pada usia 6-9 tahun. Selaras dengan yang sudah disebutkan sebelumnya, “Perkembangan motorik kasar potensial pesat pada anak usia dini hingga jenjang sekolah dasar” (Burhaein, 2017, hlm. 51). Tetapi untuk aktivitas fisik pada usia 11-13 menurut (Irawan dkk., 2021, hlm. 71) “aktivitas fisik pada usia 11–13 tahun menekankan pada pengembangan koordinasi gerak, kelenturan, pengenalan jenis berlari dalam futsal, pengembangan latihan keseimbangan, latihan dasar kecepatan, serta reaksi”.

Menurut (Dawes & Roozen, 2012, hlm. 93) “Latihan kelincahan mengharuskan atlet untuk secara akurat mengantisipasi, membaca, dan merespons berbagai rangsangan lingkungan agar dapat beraksi dengan akurat dan efisien, sebagaimana yang mereka lakukan dalam pertandingan olahraga sesungguhnya”. Sedangkan menurut (Bompa & Sarandan, 2023, hlm. 189)

Waktu reaksi atau kelincahan adalah seberapa cepat seseorang menggerakkan anggota tubuh, kelincahan pergelangan tangan, dan keterampilan visual”

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, banyak sekali kompetisi pembinaan usia muda hadir di lingkup Masyarakat Indonesia, contohnya saja Liga AAFI, yang berfokus pada pembinaan di cabang olahraga futsal. Liga AAFI Depok 1 memberikan ruang dan wadah untuk pemain yang di mulai dari usia 8 sampai 16 tahun untuk mengembangkan kemampuan fisik ,teknik, dan taktik mereka. Salah satunya yang terlibat dalam liga AAFI Depok 1 ialah Sf Winner Akademi yang memiliki kategori putra U-13 yang berpartisipasi pada Liga AAFI Depok 1.

Komponen permasalahan yang tampak terlihat pada observasi langsung pada gelaran Liga AAFI Depok 1 tahun 2023 untuk pemain Sf Winner Akademi U-13 ialah tidak banyak memanfaatkan komponen biomotor ini. Yang dimulai dari *Kecepatan*. Contohnya mengakibatkan keterlambatan masa transisi saat tim lawan melakukan counter attack yang begitu cepat. Tidak hanya itu, mereka juga sering terlambat dalam melukan transisi (*offensive to deffensive*).

Kurang nya reaksi juga menjadi masalah bagi pemain, mengakibatkan pemain terlalu ball watching sehingga terlambat dalam merespon pergerakan lawan saat deffense. Masalah kontrol bola juga sering terjadi, karena pemain tidak bisa mengalirkan bola secara efektif. Beberapa pemain melakukan kontrol stop ball dengan posisi badan tidak seimbang (membelakangi lawan), yang berbahaya ketika jarak lawan dekat dan lawan bisa langsung memotong

sirkulasi bola. Masalah passing juga terjadi ketika bola dalam penguasaan. Ketika bola ingin dipindahkan ke rekan, sering terjadi intercept karena bobot passing yang kurang sehingga lawan bisa melakukan serangan balik. Sudut tubuh pemain SF Winner sering kurang tepat karena tidak menempatkan sudut tubuh yang ideal untuk melihat bola, lawan, dan area. Mereka hanya fokus pada bola sehingga lawan mendapatkan celah untuk membobol pertahanan SF Winner.

Kesalahan pada komponen biomotor daya tahan juga lebih dominan pada pemain SF Winner dibandingkan tim lawan. Hal ini menunjukkan pentingnya daya tahan dalam futsal. Berdasarkan observasi, kemampuan daya tahan pemain SF Winner masih rendah, khususnya dalam pergerakan defense. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya kesadaran tentang pentingnya kondisi fisik pemain.

Berdasarkan hasil observasi pertandingan SF Winner U-13, pemain memiliki tingkat kemampuan fisik yang masih kurang, yang diperoleh dari hasil uji coba pertandingan. Pemain masih kesulitan dalam pola bertahan maupun menyerang, sehingga tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya. Dengan kondisi ini, diperlukan latihan khusus untuk meningkatkan reaksi pemain SF Winner.

Latihan yang memfokuskan pada kelincahan dapat berupa *Reaction Drill* dan *Improving Quickness Reaction* yang dilakukan pada awal musim atau jauh sebelum pertandingan, kompetisi, atau kejuaraan dilaksanakan. Latihan ini

dapat dijadikan program untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, reaksi, dan kecepatan.

Dalam penelitian ini, persiapan latihan untuk meningkatkan kelincahan didasarkan pada buku "*Developing Agility and Quickness*" karya Jay Dawes. Latihan *Reaction Drill* meliputi *Reactive Gear Drill*, *Reactive Sprint and backpedal drill*, *wave drill*, *Shuffle Reaction Ball Drill*, *Ball drops Drill*. Sedangkan untuk latihan *Improving Quickness Reaction* meliputi *Red Light Green Light*, *Knee Tag*, *Head or Trails*, *Sharks and Minnows*, *Everybody is It..*. Penelitian ini memilih latihan *Reaction Drill* dan *Improving Quickness Reaction* sebagai variabel bebas kepada atlet SF Winner U-13.

Berdasarkan uraian di atas, diharapkan adanya formula baru dalam melatih komponen kelincahan yang dapat diimplementasikan kepada atlet SF Winner Academy U-13, sehingga bisa dibandingkan latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan komponen kelincahan atlet SF Winner Academy U-13.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi permasalahan dari penelitian ini yaitu:

1. Fisik kelincahan berpengaruh dalam taktik *deffense*
2. Penguasaan bola/ ball possion kurang baik di karenakan *body shape*.
3. Kurangnya kelincahan atlet yang masih kurang.

4. Kurang adanya penerapan latihan kelincahan yang sesuai dengan kondisi atlet.
5. Penguasaan kontrol yang kurang bagus.
6. Bobot pasing yang masih kurang sehingga masih bisa di *intercept* lawan.
7. Body angle pemain yang kurang tepat ketika memposisikan badan saat *deffense*.
8. Pemain cenderung terfokus pada lawan saat musuh menguasai bola
9. Belum ada program latihan terukur untuk meningkatkan kelincahan pada pemain SF Winner U-13.
10. Belum di ketahui pengaruh latihan *Reaction Drill* terhadap kelincahan pemain SF Winner U-13.
11. Belum di ketahui pengaruh latihan *Improving Quickness Reaction* terhadap kelincahan pemain SF Winner U-13.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas pertama atau variabel X1 ialah latihan *Reaction Drill*
2. Variabel bebas kedua atau variabel X2 ialah latihan *Improving Quickness reaction*
3. Variabel terikat atau variabel Y ialah komponen kelincahan.

4. Sampel ditentukan hanya pada permainan SF Winner kategori usia 13 tahun putra dengan jumlah populasi sebanyak 40 orang dengan membagi menjadi kedua kelompok berdasarkan metode *Randomized Sampling*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat adanya peningkatan kemampuan kelincahan setelah diberikan latihan *Reaction Drill* pada pemain SF Winner U-13?
2. Apakah terdapat adanya peningkatan kemampuan kelincahan setelah diberikan latihan *Improving Quickness Reaction* pada pemain SF Winner U-13?
3. Apakah terdapat adanya peningkatan dalam kelincahan antara perlakuan latihan dengan menggunakan *Reaction Drill* dan latihan menggunakan *Improving Quickness Reaction*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Secara teoritis kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau pertimbangan dalam menyusun program latihan kepada *Coaching Staff*.

- b. Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan mengenai keilmuan komponen biomotor kelincahan pada cabang olahraga futsal.
2. Secara praktis kegunaan penelitian ini dapat meningkatkan performa dengan menyediakan metode latigorhan yang teruji efektif dalam meningkatkan kelincahan, sehingga dapat membantu mereka mencapai performa optimal.
- a. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif serta pengaruh yang terjadi antara latihan *Reaction Drill* dan *Improving Quickness Reaction* dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain futsal pada usia pembinaan.
- b. Dengan menggunakan metode latihan berupa *Reaction Drill* dan *Improving Quickness Reaction* dapat meningkatkan komponen biomotor kelincahan.

