

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat berkembang dengan pesat dan banyak digemari oleh kalangan masyarakat, permainan futsal tidak hanya sekedar sebagai olahraga rekreasi, akan tetapi futsal merupakan olahraga yang kompetitif yang banyak di pertandingkan diberbagai *event* daerah, nasional mau di internasional, olahraga futsal merupakan “induk” dari olahraga sepakbola karena karakteristik permainan futsal dan sepak bola itu tidak jauh berbeda (Mohammad Hasan Basri & Noer Wahid Riqzal Firdaus, 2020).

Olahraga futsal merupakan permainan bola yang di mainkan oleh dua tim yang beranggotakan terdiri dari lima orang pemain, untuk menjadi pemain futsal yang berkualitas dan terampil perlu adanya pembinaan yang terarah dan teratur, saat ini prestasi futsal negara kita masih tertinggal dengan negara-negara lain, untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik lagi untuk kedepanya dan memunculkan bibit-bibit atlet untuk masa depan maka diperlukan adanya pembinaan yang dilakukan sedini mungkin dengan terarah dan terprogram dengan baik dan benar. Asal mula olahraga futsal ini muncul sekitar pada tahun 1930 di *Montevideo, Uruguay* dan diperkenalkan oleh pelatih sepakbola, yang terkenal pada masa itu, yaitu bernama Juan Carlos Ceriani (Yundarwati, n.d.)

Latihan *Speed, Agility Quickness* (SAQ) menjadi salah satu latihan yang populer untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan keterampilan *Dribbling*, oleh karena itu untuk para atlet futsal kecepatan dan kelincahan merupakan peran penting dalam bermain futsal (Arifin, n.d.). Latihan *Speed, Agility Quickness* adalah metode pelatihan yang ditunjukkan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kontrol gerak tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah atau berbagai macam arah dengan memprogram ulang sistem neuromuskuler (Fauzi et al., 2020)

Waktu pertandingan futsal itu sendiri sangat lama, apabila pertandingan resmi waktu pertandingannya 20 x 2 waktu bersih, yang dinamakan waktu bersih itu apabila bola telah keluar lapangan atau ada pelanggaran di dalam lapangan waktunya berhenti dan waktu akan kembali berjalan apabila wasit telah memulainya pertandingan tersebut, futsal merupakan permainan dengan tempo yang sangat cepat sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang baik (Mohammad Hasan Basri & Noer Wahid Riqzal Firdaus, 2020). Variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain dalam menyerang dan bertahan yaitu salah satunya adalah latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) merupakan salah satu bentuk variasi latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan para atlet tersebut (Mukhtar et al., 2018).

Latihan SAQ adalah merupakan system latihan yang progresif dan merupakan suatu pembinaan yang dirancang untuk mengembangkan serta

mempersiapkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya kedalam pola gerak dalam cabang masing-masing olahraganya. Dalam pelatihan SAQ ini memungkinkan untuk para atlet menjadi lebih baik dalam bereaksi di dalam lapangan terhadap suatu rangsangan, bergerak dengan secara efisien dan efektif dalam ke segala arah serta mampu mengontrol dirinya dengan koordinasi dan keseimbangan yang sangat baik (Amar et al., 2017).

Sehubungan dengan masalah dari judul yang saya ambil masih banyak para atlet pemula khususnya untuk tim Mufafa futsal *Academy* U14 - 16 Tahun masih kurang dalam kelincahan bermain futsal, sedangkan dalam permainan futsal sangat diperlukan kelincahan di dalam lapangan untuk mengelabui lawan dalam di suatu pertandingan atau *event* tertentu, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan SAQ terhadap peningkatan kelincahan dan pada pemain tim Mufafa Futsal *Academy*.

Dalam penelitian ini manfaat secara praktis adalah memberikan gambaran terhadap pemain Futsal agar mengetahui bahwa latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) ini dapat meningkatkan kelincahan pada Tim Mufafa Futsal *Academy*.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dari latar belakang yang telah penelitian uraikan di atas, maka agar penelitian ini lebih spesifik dan tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Perlu dilakukan pembatasan masalah sebagaimana mestinya, untuk memudahkan langkah-langkah dalam penelitian.

Dalam hal ini, peneliti hanya melakukan penelitian dengan ruang lingkup sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya meneliti latihan keterampilan *dribbling*
2. Penelitian ini dilakukan dengan populasi serta sample pada Tim Mufafa Futsal *Academy* U14 - 16 Tahun.
3. Penelitian ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 2 bulan

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh dari latihan SAQ Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Tim Mufafa Futsal *Academy* U14 - 16 Tahun?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah ditetapkan maka penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui pengaruh dari latihan SAQ Terhadap Keterampilan *Dribbling* Tim Mufafa Futsal *Academy* U14 - 16 Tahun”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain

1. Manfaat bagi Tim/Club

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program keterampilan *Dribbling* di Mufafa Futsal *Academy*

2. Manfaat bagi pelatih

Sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan serta untuk merancang latihan yang akan di berikan pada pemain

Mufafa Futsal *Academy*

3. Manfaat bagi peserta latih

Memberikan informasi dan untuk memotivasi pemain agar meningkatkan kemampuan latihan fisik metode latihan SAQ terhadap keterampilan *Dribbling* pada atlet.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan Batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1045) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Menurut Wiryanto pengaruh adalah toko formal dan informasi di masyarakat yang memiliki ciri-ciri kosmopolitan, inovatif, kompeten, dan aksesibel dibandingkan dengan pihak yang dipengaruhi.

2. Latihan

Latihan menurut Apta Mylsidayu (2015:46) adalah menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Giri Wiarto (2013:153) adalah suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat,

proses latihan harus berkelanjutan dan bersifat progresif latihan diberikan yang sederhana hingga yang kompleks. Latihan menurut Harsono (2018: 50) mengemukakan bahwa, latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Berdasarkan menurut pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan salah satu proses atau meningkatkan seseorang untuk menentukan kedepannya yang lebih baik dari sebelumnya.

3. *Speed* (Kecepatan)

Kecepatan adalah gerakan atau perjalanan yang dengan waktu singkat dapat mencapai jarak yang panjang. Dalam terminologi olahraga kecepatan dapat juga dikatakan sebagai jarak perwaktu. Artinya kecepatan diukur melalui suatu jarak dibagi dengan suatu unit tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat, kemampuan dalam bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses di bidang olahraga (Yundarwati, n.d.). Menurut (Sidiq et al., 2019) kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain secara cepat. Sedangkan menurut (Scheuneuman, 2012) kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin.

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak

dari satu tempat ke tempat lain secara mungkin.

4. *Agility* (Kelincahan)

Menurut Tite Juliantine, dkk. (2007: 3.20) *agility* adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Johansyah (2013: 95) *agility* atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Sedangkan *agility* menurut Widiastuti (2011: 125) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau tubuh secara cepat, *eksplosif* dan dibawah kendali. Berdasarkan menurut pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *agility* adalah kemampuan dalam mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

5. *Quickness* (Kecepatan Merespon)

Quickness adalah kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi, reaksi *optic*-akustik-taktil (seperti gerak menendang, gerak memukul, duduk berdiri, 64 gerak dengan berbagai posisi, baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus) dan dapat dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi kompleks. Polman, Bloomfield dan Edwards menyatakan bahwa latihan SAQ melibatkan latihan yang progresif untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet untuk lebih terampil pada kecepatan yang lebih cepat dan lebih presisi (Amar et al., 2017).

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar diperlukan penulis untuk pegangan dalam proses penelitian sebagai titik tolak dari proses yang dikerjakan penulis. Winarno Surakhmad dalam

buku Suharmisi Arikunto (2013:104) mengemukakan tentang anggapan dasar, yakni: “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragu-ragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran”.

Dengan adanya keterangan di atas, maka penulis merumuskan anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Kelincahan mempunyai manfaat terhadap berbagai unsur yang dibutuhkan dalam pengembangan. Pengembangan kelincahan yang perlu diperhatikan sebagai berikut, menambah dengan melakukan latihan fisik secara rutin, contoh bentuk latihannya adalah Star Drill dan latihan kelincahan lainnya.

G. Hipotesis

Menurut pendapat Mia Kusumawati (2017: 20) hipotesis adalah menjawab sementara yang dibuat berdasarkan teori yang relevan dengan rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti, sehingga akan menjadi sebuah rangkaian yang berhubungan. Berdasarkan anggapan dasar tersebut diatas, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut :

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan SAQ keterampilan *Dribbling* pada Tim Mufafa Futsal *Academy* U14 - 16 Tahun.