

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini olahraga merupakan hal yang banyak disukai oleh masyarakat, dari anak-anak, remaja, sampai orang dewasa suka berolahraga. Salah satu olahraga yang banyak disukai masyarakat adalah olahraga futsal. Sebagai olahraga yang banyak disukai masyarakat, futsal menjadi salah satu olahraga populer di Indonesia bahkan dunia.

Permainan futsal pada umumnya harus memiliki kemampuan dasar dan juga menguasai gerak kelincuhan yang baik guna berpindah posisi tubuh. Untuk mempunyai dan teknik-teknik dasar olahraga futsal bisa dikuasai maka harus melakukan latihan yang sesuai yang efektif dan konsisten. Sampai semua pemain atau atlet memiliki kemampuan dasar dan juga menguasai kelincuhan dan mampu bermain dengan teknik-teknik dasar futsal yang baik dan efisien.

Kemudian peran pelatih di dalam olahraga ini sangat penting guna untuk meningkatkan keterampilan bermain pada setiap pemainnya melalui metode-metode latihan akurat dan efektif yang diberikan langsung oleh sang pelatih sesuai dengan kebutuhan. Menjadi pemain futsal yang memiliki performa yang bagus perlu juga memiliki kelincuhan yang bagus pula dalam bergerak (Hariyanto, 2019).

Kelincuhan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Dalam futsal kelincuhan sangat dominan digunakan. Kelincuhan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan

penuh. Menurut Moh. Hanafi (2019:37) Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan secepat-cepatnya tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian begitulah karakter bermain futsal berlari, berebut bola, memutar badan kemabali pada posisinya.

Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Salah satu metode untuk melatih kelincahan adalah dengan shuttle run. 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, 2019). Unsur pergerakan didalam latihan ini adalah lari kencang kemudian merubah posisi serta arah tubuh (Rahman, 2018).

Pengamatan dilakukan di club futsal Padi Fa, Lima Futsal, Naza Futsal family dan Futsal Shankara. Di club Padi Fa dan Lima Futsal Latihan kelincahan hanya diberikan di dalam pertandingan tidak di fokuskan terhadap latihan kelincahan, sedangkan di Futsal Shankara latihan kelincahan dilakukan dengan gabungan teknik dasar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di beberapa club di Depok dan Naza Futsal Family kemampuan pemain dalam memahami efektifitas latihan dan menerapkan latihan kelincahan masih kurang, karena menguasai kelincahan tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari satu tempat ke tempat lainnya dan drill latihan seperti biasanya sehingga terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih.

Berkaitan dengan penjelasan latar belakang di atas, maka peneliti ingin meneliti dengan judul “Efektivitas Lari Zig-Zag dan Lari Bolak-Balik Terhadap Kelincahan Pemain Futsal di Club Naza Futsal Family”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan kelincahan yang dilakukan sering tidak tepat sasaran.
2. Pemain masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan dan memahami lari zig-zag dan lari bolak-balik.
3. Belum diketahui efektivitas lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain futsal di club Naza Futsal Family.

C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat di pahami dengan baik serta mengingat terbatasnya waktu yang tersedia, maka peneliti hanyamemfokuskan pada efektivitas lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain futsal di club Naza Futsal Family.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah penelitian diatas, maka masalah penelitian yang diajukan melalui pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut :“apakah ada efektivitas lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain futsal di club Naza Futsal Family?”.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada efektivitas lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain futsal di club Naza Futsal Family .

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Efektivitas lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain futsal di club Naza Futsal Family. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan dan

lebih mudah memahami yang akan digunakan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain futsal untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam menentukan dan memahami latihan.

F. Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan memudahkan penjelasan istilah-istilah penelitian, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.:

1. Efektivitas

Menurut Mardiasmo (2017: 134) Efektivitas adalah ukuran berhasil tidaknya pencapaian tujuan suatu organisasi mencapai tujuannya. Apabila suatu organisasi mencapai tujuan maka organisasi tersebut telah berjalan dengan efektif. Indikator efektivitas menggambarkan jangkauan akibat dan dampak (outcome) dari keluaran (Output) program dalam mencapai tujuan program. Semakin besar kontribusi output yang dihasilkan terhadap pencapaian tujuan atau sasaran yang ditentukan, maka semakin efektif proses kerja suatu unit organisasi.

2. Lari Zig-Zag

Lari zig-zag adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari dengan menghindari

halangan, Latihan lari zig zag merupakan teknik lari berkelok-kelok (Novsir et al., 2020).

3. Lari Bolak-Balik

Shuttle Run merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Harsonodalam Udam (2017) *Shuttle Run* merupakan bentuk latihan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4 –5 meter. Hal tersebut dikarenakan kalau jarak yang terlalu jauh dikhawatirkan pemain atau siswa setelah beberapa kali melakukan lari bolak-balik tidak mampu lagi mengembalikan tubuhnya dengan cepat disebabkan oleh faktor kelelahan. Cara melakukannya yaitu lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 5 kali dalam jarak 5 meter.

4. Kelincahan

Menurut Utama, Insanisty, dan Syafrial, (2017), kelincahan adalah kemampuan individu untuk memiliki pilihan untuk mengambil jalan yang berbeda dengan cepat dan tegas saat bergerak. dengan keadaan yang sedang berlangsung tanpa batas.

5. Futsal

Menurut (Mahardika, 2021) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil.

G. Hipotesis

1. Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2017:63) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diajukan yaitu: ada efektivitas yang signifikan pada lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain dalam futsal di club Naza Futsal Family.