

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

International Federation of Football Associations (FIFA) membuat futsal sebagai olahraga resmi. Futsal adalah salah satu permainan yang mendapat perhatian besar belakangan ini. game yang paling dimainkan di seluruh dunia. Futsal adalah olahraga yang sedang berkembang pesat di masyarakat umum dan di institusi pendidikan. Permainan futsal tidak hanya menjadi olahraga rekreasi, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga kompetitif dengan banyak pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional. (Kharisma & Mubarak, 2020) mengatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi, banyak pertandingan futsal diselenggarakan di tingkat regional, nasional, dan internasional.

Futsal adalah jenis olahraga yang dimainkan selama dua kali dua puluh menit. Selama empat puluh menit, pemain harus terus bergerak untuk tetap aktif. Dalam permainan olahraga futsal, ada lima pemain, satu penjaga gawang, dan empat penyerang. Olahraga futsal berasal dari olahraga sepakbola, tetapi sangat berbeda dari sepakbola dari segi lapangan, alat, dan peraturan (Gunawan dkk., 2016).

Dalam permainan futsal, pemain tidak hanya harus bergerak, tetapi mereka juga harus melakukan gerakan fisik tambahan. Ini termasuk mengontrol

bola, mengumpan, menggiring, mengejar, menendang bola, dan kemudian berlari dengan tiba-tiba berbelok, bahkan berputar 180 derajat.

Dalam Melompat dan melakukan kontak fisik dengan lawan membutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik. melakukan permainan futsal dengan baik. Pemain futsal profesional tentu saja membutuhkan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang lebih baik lagi. Tentu saja, untuk mendapatkan teknik dan kondisi fisik yang optimal, diperlukan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik.

Kemenangan adalah tujuan utama permainan futsal. Untuk mencapai tujuan ini, teknik dan strategi yang baik diperlukan. gol di gawang tim lawan. Kemenangan tidak semudah membalikkan telapak tangan. Untuk bermain di area yang sempit, futsal membutuhkan pergerakan yang lincah. Ini penting untuk menghadapi lawan dengan baik dan menghindari situasi saat menyerang dan bertahan.

Sebagaimana dinyatakan oleh Mathisen dalam (Fatchurrahman dkk, 2019). Salah satu aspek yang membedakan permainan futsal dari jenis olahraga lainnya adalah pada Pergerakan kaki harus lincah dan dinamis. Sebagaimana dinyatakan oleh Mathisen dalam (Fatchurrahman dkk, 2019) Pemain futsal harus memiliki komponen fisik berikut: daya tahan , kekuatan , kecepatan, kelincahan, dan tentunya tanpa meninggalkan komponen biomotor lainnya. Permainan futsal memerlukan gerak bola yang cepat untuk menyerang dan bertahan.

(Widiastutik, 2015) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat. Akan lebih mudah untuk mempraktikkan permainan futsal yang baik jika semua elemen fisik sudah terpenuhi pada setiap pemain.

Tentu saja, latihan diperlukan untuk mencapai kelincahan bermain futsal yang baik. *Agility ladder drill* adalah salah satu latihan kelincahan. adalah jenis latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan koordinasi kaki, kecepatan, dan kelincahan secara keseluruhan, menurut (Tsivkin dalam Fantiro, 2018) Pasti dengan porsi dan persyaratan yang diperlukan. Agility ladder drill adalah alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertikal. Alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan aspek fisik lainnya. Jenis latihannya termasuk *Ikhy Shuffle, back icky shuffle, two foot forward, back foot forward, Sl in & out, dll.*

Latihan adalah salah satu hal yang paling penting dalam permainan futsal. Melakukan latihan dengan cara yang direncanakan pasti akan menghasilkan hasil yang diinginkan. untuk bersaing dengan tim lawan. Latihan adalah sumber semua komponen kondisi fisik. Untuk meningkatkan kelincahan, latihan yang terprogram atau terstruktur diperlukan, serta keinginan yang tinggi dari diri kita sendiri dan lingkungan.

Untuk menjadi pemain yang mampu bermain futsal dengan baik, pemain juga harus melakukan banyak latihan. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan, seperti Permainan futsal yang baik memerlukan keseimbangan antara teknik, taktik, mental, dan aspek fisik. Tanpa keseimbangan ini, akan

sulit untuk bermain dengan baik. Dia adalah pemain futsal yang luar biasa dan tidak pernah menyerah dalam setiap latihannya. Kita akan dipertandingkan sama dengan pemain yang tidak malas.

Untuk mencapai hasil yang diinginkan, contohnya, Atlet Futsal Penjarigan Famili Pamekasan harus berlatih dengan baik dan terprogram. Tim tersebut berusaha untuk menang dalam setiap pertandingan hingga mencapai titik di mana mereka dapat mencapai keberhasilan dari latihan mereka. Setelah saya melihat masalah di lapangan dengan atlet futsal penjarigan keluarga pamekasan, khususnya masalah kelincahan. Sebenarnya, banyak pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang kurang untuk tingkat junior setelah tes kelincahan. Menurut kepala pelatih, karena kelincahan pemain penjarigan futsal keluarga kurang, banyak pemain menghadapi kesulitan saat melewati lawan, kehilangan bola sering, sulit mengubah arah, dan sulit berakselerasi saat satu lawan satu. Akibatnya, tidak jarang kalah dalam perlombaan saat bertemu dengan tim lawan yang memiliki pemain dengan kelincahan yang lebih tinggi. Dalam permainan futsal, kelincahan sangat penting. Tanpa itu, pemain tidak akan dapat bergerak, menggiring bola, mengubah arah, berakselerasi, dan menghindari saat terjadi kontak fisik. Jangan lupa bahwa kelincahan dan keseimbangan harus diimbangi. karena komponen fisik yang disebutkan di atas sangat berkesinambungan satu sama lain. Peneliti berusaha menemukan solusi untuk masalah kelincahan dalam olahraga futsal karena mereka tahu bahwa itu penting bagi pemain dan pelatih.

Studi ini menggunakan teknik analisis data uji t (t-test) untuk menganalisis perbedaan. adalah metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi signifikan perbedaan antara dua mean yang berasal dari dua distribusi (Maksum, 2012). Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan sebelum pengolahan data atau pengujian hipotesis. Ini dilakukan menggunakan perhitungan kolmogrov-smirnov (Maksum, 2012). dengan bantuan perhitungan Aplikasi SPSS 22, 2013. Kemudian dilakukan uji t (t test), Perhitungan ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok tertentu, dan untuk melakukan uji peningkatan untuk mengetahui apakah ada apakah hasil perawatan menjadi lebih baik atau tidak, (Maksum, 2012). Selanjutnya, uji t sampel sejenis, atau uji t, dilakukan dengan menggunakan perhitungan paired sampel uji t dengan aplikasi SPSS 22, 2013.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Sebagai gambaran yang jelas tentang masalah dan hasil penelitian, penulis harus membatasi subjek penelitian untuk menjaga agar penelitian tidak menyimpang dari maksud dan sasarannya. Pembatasan ini juga dilakukan untuk memudahkan proses penelitian. Ruang lingkup dan batasan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Fokus Penelitian ini hanya “Pengaruh Metode *Small-Sided Games* terhadap kelincahan pada Atlet Futsal Penjaringan Family Jakarta”
- b. Metode ini menggunakan pendekatan eksperimen yaitu suatu metode penelitian yang mengharuskan penelitian untuk terlibat langsung dalam

memberikan pembelajaran tentang Pengaruh Metode *Small Sided Games* terhadap kelincahan (*Agility*) pada pemain futsal Penjaringan Futsal Family.

- c. Subjek Penelitian ini di Khusukan untuk Pemain Futsal pada Penjaringan Futsal Family

2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara metode Smal side games terhadap kelincahan pada Atlet Penjaringan Futsal Family Jakarta?

C. Tujuan penelitian

Setiap peniltian memiliki tujuan yang ingin dicapai yang berasal dari masalah yang ingin di selesaikan, tujuan penelitian ini adalah penjelasan tentang apa yang akan di lakukan dengan penelitian tersebut jadi, tujuan penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh motede *Small-sided games* terhadap kelincahan Atlet futsal Penjaringan Family Jakarta”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, penelitian ini memberikan beberapa manfaat yang dapat diperoleh, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan membantu memperluas pengetahuan tentang pendidikan jasmani, khususnya teknik latihan untuk olahraga futsal. Secara teoritis, temuan penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa metode *Small-Sided Games* efektif dalam kelincahan dasar pemain. Selain itu, penelitian ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang

bagaimana kelincahan (*Agility*) latihan *Small-Sided Games* berdampak pada elemen fisik, seperti kecepatan dan daya tahan, serta kondisi fisik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih dan klub futsal untuk membuat program latihan yang lebih efisien dan efektif yang menggunakan metode permainan sisi kecil yang bervariasi dalam intensitas untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar pemain.

- a. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pilihan latihan yang tepat bagi pemain futsal untuk meningkatkan kemampuan kelincahan untuk meningkatkan kinerja mereka di lapangan.
- b. Penelitian ini dapat menjadi dasar atau acuan untuk penelitian lebih lanjut yang ingin mengembangkan atau membandingkan metode latihan lain dengan pendekatan serupa di berbagai kelompok usia.

E. Definisi Operasional

Sebagai menghindari kebingungan dan mencegah perbedaan pendapat yang dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan dan memahami masalah yang sedang diteliti, batasan istilah diperlukan. Ini adalah definisi istilah yang digunakan dalam penelitian ini.

1. *Small-Sided Games*

Small-Sided Games adalah bentuk latihan permainan futsal dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari pertandingan normal (misalnya 3v3, 4v4) dan dilakukan di lapangan berukuran lebih kecil. Dalam penelitian ini, *Small-Sided Games* digunakan sebagai metode latihan utama dengan

penerapan variasi intensitas yang terstruktur untuk melatih kemampuan fisik dan teknik dasar pemain.

2. Kelincahan (*Agility*) Pada Atlet Pemain Futsal

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak baik tanpa bola maupun ketika menguasai bola dengan keseimbangan tubuh yang baik sehingga tubuh dapat mengontrol tujuan pergerakan pemain (Fathurrohman et al., 2024). Salah satu definisi kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisinya dengan cepat sambil mempertahankan keseimbangan (Bangun, 2019). Definisi lain dari kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan tepat sambil mempertahankan keseimbangan. Namun, menurut Kardjono (Jatra et al, 2023), ketangkasan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, respons cepat, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuskular. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah tanpa mengorbankan keseimbangan tubuh (Amrullah & Syafii, 2023), Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak ke segala arah; seseorang yang sangat kelincahan kemungkinan besar dapat bergerak ke berbagai arah (Muzaki et al, 2020). Kemampuan untuk cepat mengubah arah atau posisi tubuh bersamaan dengan gerakan lain dikenal sebagai kelincahan. Kapasitas seseorang untuk mengubah posisinya dalam konteks tertentu dikenal sebagai kecerdasan. Kelincahan yang baik ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk bekerja sama dengan baik dan berpindah dengan cepat (Sholihamia, 2022). Metode latihan sirkuit digunakan untuk meningkatkan kelincahan siswa.

3. Pemain Futsal Penjaringan Futsal Family

Yang dimaksud dengan pemain dalam penelitian ini adalah anggota aktif klub Penjaringan Futsal Family yang berusia antara 15 hingga 19 tahun, dan mengikuti program latihan selama 1 tahun.

