

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi tren dan sikap hidup sosial di kalangan anak-anak, remaja maupun di kalangan umum. Aktivitas fisik yang praktis dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh, seperti Olah raga dan kebugaran. Olahraga adalah latihan fisik yang baik dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menjalankan kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas. Sebuah pemahaman dari segi ilmu biomekanik dan fisiologi latihan menunjukkan bahwa banyak produk baru yang awalnya menunjukkan dapat menambah kekuatan, kecepatan dan kekuatan mungkin malah merugikan sebuah mereka Bompa, (2015)

Olahraga dibagi menjadi tiga kategori yaitu olahraga kompetitif, olahraga rekreasi dan olahraga latihan menurut jenis dan tujuannya. Menurut Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia: Kegiatan olahraga adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara terencana, teratur, bertahap, dan berkelanjutan. Dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga semakin diminati dan dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan diri dan karakter seseorang, sehingga futsal memberikan kepada anak sekolah suatu pekerjaan yang bermakna seperti olahraga . Harsono (2015) menyatakan bahwa latihan yaitu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja ,yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Dalam hal kebugaran fisik, pemain diuntut untuk memiliki kebugaran yang prima sebagai penunjang performa pemain.

Kemampuan fisik yang buruk tentunya berdampak pada aspek teknik dan taktik. Pemain tentukan memiliki rasa percaya diri yang tinggi jika memiliki kemampuan fisik yang prima. Maka dari itu latihan itu sangatlah penting dalam membangun fisik dan rasa percaya diri . Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan dengan jumlah pemain 5v5 dengan ukuran lapangan yang lebih kecil Andri Irawan,

dkk (2021) . Banyak juga mahasiswa di lingkungan universitas yang rutin menjaga kesehatannya. Berbagai olah raga yang digemari dikalangan pelajar diantaranya adalah futsal, pertandingan futsal sangat membutuhkan kerjasama tim yang baik. Karena futsal adalah olahraga tim. Kemenangan adalah inti dari kerjasama tim dantidak bisa diraih sendiri, pemain juga harus dalam kondisi primadan mampu bekerja keras sebagai sebuah tim. Di Indonesia, futsal seperti sepak bola sudah dikenal puluhan tahun, baik olahragawan, pelajar, atlet, maupun masyarakat awam. Dengan adanya turnamen sepak bola dan latihan futsal Indonesia dapat menjadi panutan bagi para pemain futsal muda terus tingkatkan kemampuannya dan menjadi tolok ukur peningkatan kualitas futsal tanah air.

Futsal dimainkan oleh lima orang di setiap tim. Lapangan yang digunakannya lebih kecil dari lapangan sepak bola biasa. Permainan futsal modern telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan yang pesat baik dari segi mentalitas dan kondisi fisik pemain, strategi permainan bahkan teknik permainan. Piala Dunia Futsal (Piala Dunia Futsal FIFA) adalah kompetisi sepak bola dalam ruangan yang di selenggarakan oleh FIFA setiap empat tahun sekali. Belanda menyelenggarakannya pertama kali pada tahun 1989 dan dimenangkan oleh Brasil. Tim nasional Piala Dunia Futsal dari seluruh dunia bersaing dalam turnamen untuk memenangkan Piala Dunia. Format kompetisi Piala Dunia Futsal mencakup babak penyisihan grup di mana tim yang berpartisipasi dibagi menjadi beberapa grup dan bermain satu sama lain dalam pertandingan round-robin. Tim dengan performa terbaik di setiap grup maju ke final, di mana pertandingan di final dimainkan. Sejak kesepakatan awal, Brasil menjadi tim paling dominan dalam sejarah Piala Dunia Futsal, memenangkan lima Piala Dunia. Spanyol adalah tim tersukses kedua dengan empat Piala Dunia, sementara Argentina dan Italia masing-masing memenangkan dua Piala Dunia. Anda juga bisa melihat kecepatan permainan dan Atiha didukung oleh bakat dan gerakan yang luar biasa.

Futsal Indonesia merupakan salah satu contoh permainan cepat yang membutuhkan teknik yang baik agar dapat berkembang dan berkembang dengan baik. Permasalahan peningkatan kegiatan olahraga sebagai tujuan pembangunan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dibangun.

Dengan ukuran yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, pertandingan futsal cenderung lebih dinamis dan membutuhkan kebugaran pemain yang lebih baik. Seorang pemain futsal harus memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik. Dalam futsal, tiga komponen saling mendukung. Fisik bagus tanpa penguasaan teknik permainan, taktik bagus dan mental bagus, prestasi yang bisa diraih tidak terbayarkan. Begitu pula sebaliknya: Kondisi fisik yang buruk, tetapi teknik, taktik, dan mental yang baik juga tidak berkontribusi pada performa. Menurut Agus Mukhlolid, (2019) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahann yang berlebihan .

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa bagian, yaitu: 1. Komponen kekuatan otot (*muscular strength*), yaitu kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan 2. Komponen daya tahan otot (*muscular endurance*), yaitu kemampuan otot untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama 3. Komponen kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan untuk bergerak dengan cepat 4. Komponen kelentukan (*flexibility*), yaitu kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dalam jangkauan yang optimal 5. Komponen kapasitas kardiorespirasi (*cardiorespiratory endurance*), yaitu kemampuan latihan kardiovaskular dan pernapasan untuk memberikan oksigen dan nutrisi ke otot selama aktivitas fisik yang berlangsung lama.

Kebugaran fisik sangat penting untuk latihan fisik dan kesejahteraan manusia. Dengan kondisi fisik yang baik, tubuh dapat melindungi diri dari berbagai penyakit dan kondisi latihan yang berbahaya. Oleh karena itu, Muhajir juga menekankan pentingnya olahraga teratur dan pola hidup sehat untuk menjaga kondisi fisik. Fitnes adalah kondisi fisik dan mental yang optimal yang dicapai melalui olahraga dan pola hidup sehat. Ini adalah kunci nyata untuk pelatihan dan daya tahan. Dari konsep kebugaran jasmani, kebugaran ini merepresentasikan aktivitas yang tidak dibarengi dengan kelelahan yang berlebihan. Menurut para ahli, konsep kebugaran jasmani menitik beratkan pada kegiatan sehari-hari yang tidak membuat seseorang merasa sangat lelah. Kesegaran jasmani merupakan bagian dari upaya menikmati waktu luang dan meningkatkan produktivitas sehari-hari. Memahami pentingnya kebugaran jasmani tidak membuat olahraga menjadi salah. Andalkan kekuatan,

otot, keseimbangan, kecepatan, akurasi, dan lainnya. Karena manfaatnya, sangat mempengaruhi kualitas hidup orang yang melakukannya.

Pengertian kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai situasi yang di hadapi tanpa kehilangan keseimbangan Andri Irawan, (2021). Kecepatan adalah pemain untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat atau secepat cepatnya Andri Irawan, (2021). Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, Akan tetapi dapat pula terbatas pada gerakan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kita dapat memanfaatkan penipuan selama pertempuran, mengendalikan kelincahan dan kecepatan sehingga kita dapat menggunakannya saat kondisinya tepat dan menguntungkan. Hadapi lawan yang cukup dekat dan ketat. Ini mengasumsikan pemain bisa menggiring bola dengan baik. Teknik Dribbling menurut Andri Irawan, (2021) adalah teknik pemain menguasai dan menggiring bola untuk melewati dengan tujuan menciptakan peluang dalam mencetak gol . Untuk mempertahankan penguasaan bola, seorang pemain harus mampu bergerak dengan bola sampai peluang menembak atau mengoper muncul. Ini disebut menggiring bola. Kelincahan adalah kemampuan untuk secara akurat mengubah arah dan posisitubuh selama bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Arip Kosasih, (2016) dalam jurnalnya mengemukakan bahwa seorang pemain futsal membutuhkan kelincahan untuk bertahan dalam situasi dan kondisi permainan tertentu yang membutuhkan kelincahan dalam pergerakan untuk menguasai bola dan dalam bertahan untuk menghindari kemungkinan benturan. Suatu keterampilan dapat dipraktikkan dengan atau tanpa bola. Beberapa metode pelatihan tergantung pada mobilitas Beberapa jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), squart trust, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Salah satu metode basic training yang simple dan efisien untuk pelatihan kelincahan adalah *zig-zag run*. Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling Wedana, (2014). Pada latihan *zig-*

zag run pemain melakukan gerakan berkelok-kelok melalui tongkat atau cone yang di pasang pada jarak tertentu. Dengan metode latihan ini, siswa dapat menggiring bola melewati rintangan lari *zig-zag* untuk melatih keterampilan kelincahan. Berdasarkan hasil wawancara Peneliti pada bulan januari tanggal 21 hari sabtu peneliti memiliki asumsi untuk meneliti pemain ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 AMBARAWA di karenakan dilihat dari data tes yang di peroleh dari pembina yaitu diantaranya :

1. Tes push-up

Tes ini dapat dilakukan dengan mengukur kemampuan pemain mencapai target yang ditentukan dengan norma tes push up yang sudah ditentukan.

2. Tes kelincahan

Tes ini dapat dilakukan dengan mengukur waktu yang diperlukan untuk bergerak dalam pola zig-zag atau dalam bentuk pola tertentu yang sudah ditentukan.

3. Tes kecepatan

Tes ini dapat dilakukan dengan mengukur waktu yang diperlukan untuk berlari/ sprint sejauh 30 meter dengan waktu yang ditentukan.

Hasil Tes Pemain Futsal SMANSAMBA

Berikut ini adalah hasil nilai rata - rata atau (mean) hasil tes awal pemain futsal SMA N 1 AMBARAWA , terdapat 3 tes yang di lakukan pelatih SMA N 1 AMBARAWA adalah tes push up , kelincahan dan kecepatan .

Table 1.1 Hasil Tes Pemain Futsal SMANSAMBA

No	Test	Rata – Rata
1	Push – up	38,6
2	Kelincahan	15,48
3	Kecepatan	4,8

Dari tes yang sudah di laksanakan oleh pembina tes kelincahan yang kurang memuaskan maka dari itu peneliti memiliki asumsi untuk melakukan penelitian tes kelincahan dan peneliti mendapatkan respon yang sangat baik karena kurangnya latihan futsal di SMAN 1 AMBARAWA maka peneliti diberikan izin untuk melakukan penelitian pada Ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 AMBARAWA.

Berdasarkan penjelasan Pembina ekstrakurikuler SMA N 1 AMBARAWA Kec, Ambarawa Kab, Pringsewu bahwa siswa atau siswinya juga membutuhkan program latihan karena kemampuan kelincahannya kurang baik. Peneliti melatar belakangi hal ini terlihat pada saat pemain futsal SMA N 1 AMBARAWA berlatih kelincahan, koordinasi kaki yang baik saat bermain masih sangat kurang bahkan ada yang saling bertabrakan dalam permainan futsal . Hal ini disebabkan kurangnya intensitas latihan untuk melakukan latihan kelincahan yang baik dan aktivitas pendukung lainnya. Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin meneliti Yang berjudul :*"Pengaruh Latihan Zig-Zag run Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 AMBARAWA"*

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah ada pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pemain futsal ”

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui latihan lari *zig-zag* berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan pemain futsal SMAN 1 AMBARAWA.

1.5. Batasan Masalah

Siswa tersebut dipengaruhi oleh banyaknya keterbatasan yang membuat pemain futsal SMAN 1 AMBARAWA kesulitan untuk mengecoh lawan dan kurangnya kelincahan dalam bermain karena kurangnya latihan, sehingga penulis membatasi hanya pada pengaruh latihan lari zigzag terhadap kelincahan pemain futsal di ekstrakurikuler SMAN 1 AMBARAWA .

1.6. Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi teoretis dan praktis:

1. Keunggulan teoretis

Secara teoritis penelitian ini melengkapi penelitian ilmiah tentang metode latihan lari zigzag dalam futsal dan menjadi salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam mempelajari futsal khususnya keterampilan kelincahan .

2. Manfaat Praktis

A) Untuk pelatih/pengajar

Akan sangat berguna bagi pelatih/pengajar untuk menambahkan informasi tentang kerangka kerja dan metode latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain .

B) Untuk mahasiswa/praktisi

Sangat berguna bagi siswa/praktisi untuk memaksimalkan skill dan kemampuan terutama pada saat latihan untuk meningkatkan skill kelincahan pemain .

C) Untuk penulis

Penelitian ini dapat memberikan penulis pengalaman belajar sekaligus informasi tentang penerapan *zigzag running drill* pada kelincahan pemain di futsal.