

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga saat ini jadi salah satu kegiatan yang sangat berarti buat kehidupan orang. Seorang dapat memperoleh bermacam berbagai khasiat dari kegiatan olahraga, semacam badan lebih fit, segar serta sanggup melindungi ikatan sosial dengan banyak orang dekat (Satrio & Winarno, 2019). Olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga mempunyai tipe yang cocok dengan keinginan bagi setiap orang. Olahragapun banyak disukai masyarakat mulai dari golongan kanak-kanak, anak muda sampai lanjut usia. Olahraga juga menjadi suatu alat buat mendukung kesehatan pada jiwa serta badan seorang. Cabang olahraga telah banyak diminati dan menjadi kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk mengembangkan diri, sehingga olahraga futsal membuat seorang siswa di sekolah menjadi atlet yang menjiwai sportifitas dalam olahraga futsal.

Futsal telah menjadi trend dan digemari berbagai kalangan. Olahraga ini dapat menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang. Futsal tidak hanya sarana berolahraga, juga sudah menjadi bagian gaya hidup. Olahraga ini mampu menciptakan suasana olahraga. Olahraga futsal dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Tujuan dari olahraga futsal ini yaitu untuk mencari kesenangan diri dari para pemain dan juga sebagai ajang silaturahmi sesama teman dan tentunya sebagai ajang mencari prestasi (Charlim, 2013:22). Permainan futsal relatif sama dengan permainan sepakbola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan diantara keduanya. Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi (Apta Mylsidayu, 2015).

Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai

kemenangan (Thirsia et al., 2021). Di Indonesia olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang diminati setelah olahraga lainnya. Hal ini terlihat dari banyaknya anak-anak yang mulai memainkan olahraga futsal dari tingkat sekolah hingga tingkat universitas dan umum. Di dalam permainan futsal terdapat momen yang dinamakan roti posisi, hal tersebut menunjukkan bahwa pemain bertahan bisa bertukar posisi dengan pemain penyerang, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut Hings et al., (2020) menyampaikan bahwa permainan berjalan dengan cepat serta semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun bertahan. Selain itu, jika kualitas fisik seorang atlet futsal sesuai dengan kebutuhannya, kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kinerja permainan ketika bertanding.

Kondisi fisik dalam olahraga futsal sangat penting dengan karakteristik permainan futsal yang sangat cepat dan dinamis, walaupun waktu permainan futsal lebih sedikit dibandingkan dengan sepakbola akan tetapi dalam jangka waktu tersebut, permainan futsal membutuhkan kondisi fisik yang optimal (Nurhasan, 2013:44). Sedangkan kondisi fisik yang melibatkan unsur kebugaran jasmani dalam olahraga futsal seperti kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan kelincahan (Amansyah, 2019). Diantara unsur-unsur tersebut, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan, karena kelincahan merupakan komponen yang sangat penting bagi olahraga futsal.

Kelincahan ialah salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal (García Reyes, 2017). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh atlet futsal agar mampu bergerak dengan pergerakan merubah arah secara maksimal (Thompson et al., 2017). Selain itu, kelincahan berfungsi untuk meningkatkan prestasi olahraga, secara tidak langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik yang tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Ensign et al., 2017). Mengingat bahwa ukuran lapangan futsal yang

tidak terlalu besar ukurannya, kelincahan perlu dikuasai oleh atlet futsal untuk bisa menjalankan permainan dengan rotasi yang baik dalam memperoleh prestasi khususnya pada kelincahan untuk teknik dasar *dribbling*.

Rinaldi, M., & Rohaedi (2020:42) menyatakan bahwa teknik *dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Aguss & Yuliandra, 2020). Dengan demikian, hal ini perlu dilakukannya proses latihan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Proses latihan futsal di SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Tim futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dibentuk pada tahun 2012, terdapat 30 pemain yang tergabung dalam tim futsal ini, tim ini memiliki satu pelatih yang aktif mengisi kegiatan latihan futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu, tim futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu memiliki jadwal latihan seminggu tiga kali pada hari selasa, Kamis, dan Sabtu. Telah banyak prestasi yang diraih oleh tim ini dari kejuaraan antar daerah dan provinsi.

Berdasarkan hasil pengamatan, observasi awal, serta wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu kelincahan pada pemain futsal merupakan salah satu unsur yang memudahkan pemain melakukan aktivitas gerak, pada saat latihan dan uji coba pada futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo banyak pemain yang masih kurang dalam pergerakan melewati lawan saat latihan maupun *game* uji coba. Hal ini disebabkan kurangnya latihan pada kelincahan. Pelatih futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo menyatakan bahwa tim ini memiliki kekurangan pada kelincahan pemain dan kondisi fisiknya yang masih rendah. Hal tersebut terbukti pada saat tes data awal menggunakan *dribbling test* hanya 40% yang termasuk kategori baik dengan rata-rata waktu 12,24. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan masih fokus ke teknik dan taktik, sehingga untuk kelincahan masih kurang. Permasalahan kelincahan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo yaitu ketika 1 lawan 1 gampang direbut oleh lawan. Dengan demikian perlu adanya latihan untuk mengetahui adanya peningkatan kelincahan. Metode latihan *coverage*

drill dan *shuttle run* juga belum pernah dilakukan oleh atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu, dengan adanya latihan ini bisa membantu tim untuk mengetahui kelincahan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. Terdapat beberapa jenis cara untuk melatih kelincahan tetapi peneliti memilih dengan menggunakan latihan *coverage drill* dan *shuttle run*.

Latihan *coverage drill* merupakan bentuk latihan kelincahan. Pelaksanaan *coverage drill* oleh Utamayasa et al (2020) mengemukakan bahwa latihan *coverage* adalah lari bolak balik dengan arah maju, mundur, ke samping kiri dan samping kanan dalam jarak tertentu dengan kecepatan tinggi, dengan kata lain, *coverage drill* adalah latihan yang mencakup lari ke berbagai arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Montero (2020) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan atlet yang bisa mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat waktu bergerak tanpa adanya kehilangan keseimbangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *coverage drill* merupakan suatu bentuk latihan kelincahan yang bisa dilakukan dalam metode latihan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan selain *coverage drill* di atas yaitu *shuttle run*. Metode latihan ini merupakan bentuk lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan (Fenanlampir & Faruq, 2015:11).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode *coverage drill* dan *shuttle run*. Sebab materi kelincahan belum diperkenalkan dalam latihan tim futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. Peneliti menyadari bahwa proses latihan ataupun metode latihan satu dengan yang lainnya memiliki kelebihan dan kekurangan. Dalam mencapai tujuan latihan tidak ada metode atau bentuk latihan yang paling ampuh. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji mengenai penelitian dengan judul **“Pengaruh latihan**

***coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu”.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka, dapat diketahui bahwa masalah yang dihadapi adalah mengenai *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan. Maka, terdapat beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Apakah ada pengaruh latihan *coverage drill* (X_1) terhadap kelincahan *dribbling* (Y) pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu?
2. Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* (X_2) terhadap kelincahan *dribbling* (Y) pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *coverage drill* (X_1) dan *shuttle run* (X_2) terhadap kelincahan *dribbling* (Y) pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *coverage drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu
2. Mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu
3. Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk penulis, dan Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan latihan kelincahan dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Olahraga di masa yang akan datang.

2. Bagi Tim Futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi.

3. Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk acuan referensi yang lebih berkualitas lagi. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan pendidikan olahraga.