

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga merupakan aktivitas penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sedang digemari di kalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga futsal pertama kali dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Olahraga futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan masing-masing 5 orang pemain di dalam lapangan. Tujuan dari olahraga futsal adalah mencetak gol atau memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Lapangan olahraga futsal memiliki ukuran sekitar panjang 25 meter – 42 meter x lebar 15 meter – 25 meter. Olahraga Futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan (Lhaksana, 2011: 5).

Teknik dasar bermain futsal adalah hal terpenting yang harus dikuasai atau dimiliki oleh setiap pemain futsal. Pada dasarnya futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis, dilihat dari ukuran lapangan futsal lebih kecil dari sepakbola sehingga diharapkan untuk tidak ada celah dalam membuat kesalahan. Teknik-teknik dasar futsal yaitu: Passing atau umpan, kontrol bola, dribbling atau menggiring bola, shooting atau tendangan, tackling dan heading.

Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Hal tersebut selaras dengan pendapat

Amiq (2014: 12) yang menyatakan bahwa, kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan yang baik, apalagi ketika melakukan teknik menggiring bola. Lhaksana (2011: 15) menyatakan “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama”.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan. Hal tersebut dipertegas Widiastuti (2011: 125) bahwa agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Academy Ortiz sebagai tempat rencana penelitian juga masih belum menerapkan latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ring Drill* dan Kecepatan. Hasil dari observasi peneliti, bahwa para pemain masih terlihat lambat dalam hal pergerakannya & kurang lincah dalam bermain bola futsal, kemudian juga sering jatuh sendiri saat berlari untuk mencari ruang kosong (*Space*). Hal itu dikarenakan

kurangnya tingkat keseimbangan dan kekuatan otot kaki para pemain. Oleh karena peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **”PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL ACADEMY ORTIZ KOTA JAMBI”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pemain futsal ACADEMY ORTIZ Jambi masih memiliki kemampuan fisik khususnya kelincahan yang harus ditingkatkan.
2. Pemain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan.
3. Pergerakan tanpa bola pemain terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan.
4. Belum diketahui pengaruh latihan variasi plyometric terhadap pemain futsal academy ortiz.
5. Masih kurangnya *drill* terhadap kelincahan pemain futsal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan variasi pliometrik terhadap kelincahan pemain futsal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan variasi plyometric terhadap kelincahan

pemain futsal?

2. Seberapa besar pengaruh latihan variasi plyometric terhadap kelincahan pemain futsal academy ortiz?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan variasi plyometric terhadap kelincahan pemain futsal.
2. Seberapa besar pengaruh latihan variasi plyometric terhadap kelincahan pemain futsal academy ortiz.
3. Dengan adanya pengaruh tersebut maka didapat latihan yang tepat untuk atlet futsal academy ortiz.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan variasi plyometric terhadap kelincahan pemain futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kelincahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kelincahan atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi siswa, atlet mampu mengetahui hasil kelincahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal

sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.