

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Griwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Olahraga prestasi yang berkembang saat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga *futsal* yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim.

Dari banyak cabang olahraga, *futsal* merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat terutama anak muda zaman sekarang. Menurut Asmar Jaya (2008:1) sejak *futsal* ditemukan oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay tahun 1930, *futsal* menjadi fenomena tersendiri bagi pecinta olahraga bola. Di Indonesia sendiri *futsal* secara umum dimainkan sekitar tahun 2000-an, namun belakangan ini *futsal* telah menjadi fenomena bagi banyak kalangan khususnya perkotaan dan pedesaan. Keunikan *futsal* mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan,

pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya di tahun 1984.

Sedangkan olahraga *futsal* di Indonesia untuk saat ini sudah cukup berkembang dan banyak peminatnya. Menurut (Asmar Jaya: 2008: 2) mulailah didirikan suatu lembaga khusus yang mengelola *futsal* yaitu Badan *Futsal* Nasional (BFN) dibawah naungan PSSI . Olahraga *futsal* sendiri mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1998-1999. Sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi sejarah *futsal* Indonesia dimulai pada tahun 2002, Ketika itu Indonesia di daulat oleh AFC (Asian Football Confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsa tingkat asia di Jakarta.

Futsal merupakan suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim masing-masing beranggotakan lima orang pemain. Tujuan dari permainan *futsal* adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola dari lawan. *Futsal* tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki saja melainkan perempuan yang tidak kalah antusias memainkan olahraga ini. Bahkan dari anak-anak hingga orang dewasa pun sangat senang memainkan olahraga *futsal*.

Faktor yang sangat menentukan didalam upaya mencapai tujuan-tujuan yang sudah diprogram didalam suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seorang atlet merupakan pengertian dari sebuah pelatihan. Program upaya yang melatih

fisik pada umumnya untuk setiap cabang olahraga sama, namun pada pelatihan fisik yang secara khusus pada setiap cabang olahraga berbeda. Untuk meningkatkan bermain yang efektif pada kelincuhan setiap pemainnya harus melalui latihan fisik salah satunya zig-zag *run*.

Mendribbling bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola mendribbling bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh.

Sucipto berpendapat pada dasarnya mendribbling bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam mendribbling bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Kelincuhan merupakan usaha atau kemampuan biomotorik kompleks, di dalam upaya meningkatkan kelincuhan fisik harus bisa mencari metode-metode latihan efektif yang sesuai dan yang memiliki tujuan untuk merangsang komponen-komponen yang terdapat didalamnya. "saat bermain futsal pemain dituntut untuk banyak bergerak maju mundur, ke kiri kanan dengan begitu cepat (agility)"(Scheunemann, 2009:10).

Faktor yang mempengaruhi kelincuhan fisik ialah 1). Faktor somatik 2). Faktor usia 3). Faktor jenis kelamin 4). Faktor berat badan 5). Faktor kelelahan. Penampilan gerak fisik dapat menjadi yang spesifik cenderung mengarah terhadap kelincuhan yang menonjol, diharapkan dapat melakukan perubahan cepat dalam bentuk gerakan. Kelincuhan fisik yang menurun terjadi akibat sedentary life pada yang dialami remaja dan mengganggu aktivitasnya.

Metode latihan ladder drill adalah alat bantu yang berbentuk seperti tangga yang terbuat dari atom dan tali untuk cara mengaplikasikannya dengan cara merentangkan ladder drill tersebut dilantai. Cara mengaplikasikan latihan menggunakan ladder drill adalah dengan memijakkan satu kaki atau dua kaki di

dalam kotak. Metode dengan menggunakan alat bantu ladder drill ini memiliki manfaat melatih seorang atlet bergerak cepat sesuai kemampuan atlet. Untuk latihan dengan metode ladder drill terdapat 3 bentuk latihan yaitu : *icky shuffle*,

reverse crossover, dan *two forward one back* (Chandrakumar dan Ramesh, 2015:527-529).

Menurut Muhajir (2007) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dikarenakan kelincahan adalah perpaduan beberapa komponen dari kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak maka banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan. Oleh karena itu kelincahan dapat dilatih secara khusus agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut (Apriyadi, 2014:2) Permainan *futsal* memerlukan pelatihan zig-zag run adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan.

Latihan zig-zag run adalah latihan yang termasuk ke dalam latihan kelincahan fisiknya sangat akurat dan efektif. Zig-zag run tersebut merupakan latihan yang intensitas tinggi yaitu dengan cara berlari melintasi rintangan atau halangan dengan konsep berbelok ke kiri dan kanan. Untuk menempuh kelincahan yang maksimal dalam permainan futsal perlu dilakukan latihan fisik semacam latihan zig-zag run dengan rutin. Salah satu basic training guna meningkatkan pemain futsal ialah dengan menggunakan zig-zag run tersebut.

Zig-zag run dapat melakukan gerakan-gerakan kelincahan tubuh tentunya tidaklah gampang, dibutuhkan berbagai bentuk-bentuk latihan untuk bisa mencapainya dan dengan didukung oleh sebuah program latihan yang baik tentunya. Program latihan merupakan point penitng dalam pencapaian sebuah

prestasi. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Salah satu bentuk latihan kelincahan tersebut adalah dengan meningkatkan latihan zig-zag run.

Bentuk latihan zig-zag run dapat sering kali kita jumpai pada saat melihat anak-anak sekolah ketika pelajaran olahraga, club futsal pada latihan fisik, voli, tenis dan berbagai cabang olahraga yang memakai lapangan sebagai tempat bermainnya. Untuk melakukan bentuk latihan ini tidaklah terlalu sulit dan hanya membutuhkan alat-alat latihan yang tidak berat dan juga tidak mahal, cukup beberapa alat ringan saja seperti peluit, beberapa batu/bendera atau mungkin beberapa botol minuman mungkin untuk penanda lintasannya dan tentu saja sebuah stopwatch. Bentuk latihan zig-zag run tidak terlalu menuntut tempatnya seperti apa saja asal cukup luas. Jadi baik masyarakat atas, menengah maupun kebawah bisa melakukan bentuk latihan tersebut, baik kalangan remaja dan orang dewasa yang tentunya dengan persiapan fisik yang prima yang mampu untuk berlatih.

Berdasarkan observasi yang diamati oleh peneliti dilapangan, academy gemilang *futsal* batanghari pada saat latihan masih terdapat kurangnya kelincahan dalam bermain *futsal* dan menurut evan dari hasil observasi awal pada setiap sebelum latihan jarang melakukan pemanasan zig-zag run hampir dibilang jarang sekali saat latihan. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memilih dan menggunakan latihan yang salah satunya dengan memberikan latihan zig-zag run berulang-ulang dengan hal yang sama secara sungguh-sungguh yang bertujuan meningkatkan kelincahan yang efektif. Oleh karena itu, untuk mengetahui sejauh

mana meningkatkan latihan zig-zag run terhadap efektifitas kelincahan dalam permainan *futsal*.

Berdasarkan permasalahan yang diatas maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti permasalahan ini yaitu “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari”. Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menggunakan pemain putra academy gemilang *futsal* batanghari. Selain itu peneliti juga mengambil beberapa sumber buku, jurnal, dan wawancara lainnya untuk membantu kelancaran dalam pelaksanaa penelitian ini. Peneliti sadar akan kemampuan diri sendiri dengan segala keterbatasan yang dimiliki akan jauh dari kesempurnaan, namun begitu peneliti tetap akan berusaha sebisa mungkin dan mencoba untuk tetap selalu merasa mampu untuk melakukan penelitian dalam skripsi ini.

1.2 Identifikasi Masalah.

Adapun identikasi permasalahan peneliti sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan kelincahan Dribble putra academy *futsal* batanghari
2. Kurangnya penguasaan teknik Dribble dalam melakukan zig-zag run
3. Kurangnya program latihan dalam meningkatkan kemampuan zig-zag run dalam kelincahan Dribble.

1.3 Pembatasan Masalah.

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan penelitian lebih terarah. Masalah penelitian ini hanya dibatasi pada “Evaluasi Kelincahan Dribbl Pada Pemain Acadamey Gemilang *Futsal* Batanghari”.

1.4 Rumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: Bagaimana “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang *Futsal* Batanghari”.

1.5 Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dan menjelaskan “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang *Futsal* Batanghari”.

1.6 Manfaat Penelitian.

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Para pemain *futsal*, sebagai acuan untuk intropeksi atau penelitian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya untuk Evaluasi latihan kelincahan pada zig-zag run.
2. Para Pelatih dan pengurus *futsal*, untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang memiliki kelincahan yang rendah.
3. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan tentan cara meningkatkan kelincahan.