

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Reynaldi & Nugraheni (2023), proses latihan fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik melalui aktivitas fisik disebut dengan olahraga. Menurut Muliavisitama (2020), olahraga ialah aktivitas umum yang dilakukan oleh manusia. Ada berbagai jenis olahraga yang dipilih dan dilakukan oleh orang, mulai dari yang murah dan mudah sampai yang mahal. Sedangkan menurut Salahudin & Rusdin (2020), Olahraga meningkatkan kesehatan dan menjaga kesehatan fisik. Setelah memperpemainbangkan pendapat-pendapat ahli di atas, disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik atau jasmani dengan tujuan untuk menjaga kesehatan. Seiring berjalannya waktu, olahraga di Indonesia berkembang dengan cepat dilihat dari berkembang banyak cabang olahraga di lingkungan masyarakat Indonesia. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia .

Menurut Rinaldi & Rohaedi (2020) , futsal ialah cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan di dalam ruangan. Menurut Purnomo & Irawan (2021), Salah satu jenis olahraga yang populer di Indonesia adalah futsal Menurut Sudirman & Kamaruddin (2022), Futsal ialah olahraga yang cara mempermainkannya lebih sederhana daripada sepak bola, dimainkan oleh lima lawan lima dilapangan dengan ukuran lebih kecil dari sepakbola. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain sebanyak 5 orang dengan tujuan memasukan bola

sebanyak banyaknya ke gawang lawan. Menurut Ditya Agischa & Wahyudi (2022), Meskipun futsal mudah dimainkan, Anda perlu menguasai teknik dasar untuk menang. Teknik dasar adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan efektif dengan tujuan tertentu. Teknik dasar termasuk *passing, control, dribbling, heading, shot, dan chipping*.

Menurut Maliki et al. (2016), kondisi fisik adalah elemen yang paling krusial dalam mendukung pencapaian prestasi. Terdapat dua jenis kondisi fisik, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum menciptakan kemampuan dasar yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam berprestasi. Kemampuan dasar ini mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan secara umum. Kondisi fisik umum sangat penting bagi semua jenis olahraga dan merupakan langkah awal untuk mencapai kondisi fisik khusus. Sementara itu, kondisi fisik khusus merujuk pada kemampuan fisik yang diperuntukkan bagi cabang olahraga tertentu. Setiap jenis olahraga memiliki ciri khas dan kebutuhan yang berbeda-beda, sehingga diperlukan kondisi fisik khusus, contohnya dalam olahraga futsal. Dalam futsal, aspek fisik yang sangat penting meliputi daya tahan, kekuatan ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan.

Dari penjelasan di atas, kita bisa menyimpulkan bahwa futsal adalah permainan yang memerlukan kebugaran fisik yang optimal. Kebugaran fisik yang baik sangat penting untuk menyatukan kemampuan teknik, strategi, dan mental para pemain di dalam arena permainan. Kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain tim futsal SMP N 5 Kota Jambi. Dalam

pengamatan penulis, latihan kebugaran yang disediakan oleh pelatih sangat minim. Hal ini bisa dilihat dari rencana latihan yang diterapkan oleh pelatih yang lebih fokus pada pengembangan keterampilan teknik, strategi, dan mental pemain.

Metode latihan yang efektif digunakan adalah metode *interval training*, dimana metode ini menggabungkan latihan dengan intensitas tinggi dan jeda istirahat yang singkat, diyakini mampu meningkatkan performa fisik secara signifikan. Menurut Aisyah (2015), *interval training* adalah kegiatan yang diselengi antara pemberian beban latihan dengan waktu istirahat. Metode ini menekankan pada peningkatan daya tahan aerobik dan anaerobik, yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan futsal yang intens. Menurut Dhimas Bentar & Irawan (2023), Bermain futsal membutuhkan kematangan keterampilan maupun fisik. Akibatnya, setiap pemain harus selalu bergerak guna memasukan bola ke gawang lawan. Kondisi fisik sangat penting dalam setiap pertandingan.

Sheppard & Young (2006), kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga futsal karena memungkinkan pemain untuk mengubah arah dengan cepat, menghindari lawan, dan meningkatkan kontrol bola. Dengan demikian, kelincahan dapat meningkatkan performa pemain futsal dan membantu tim mencapai kesuksesan dalam pertandingan. Selain itu, menurut Spencer et al. (2005), kelincahan juga dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan pemain dalam mengambil keputusan di lapangan.

Menurut Susila (2021), kelincahan ialah kemampuan untuk mengendalikan posisi tubuh saat melakukan berbagai gerakan dengan cepat dan akurat. Pemain lincah dapat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan yang baik akan

mempermudah pemain dalam menghindari lawan, merebut bola, dan mempertahankan penguasaan bola di lapangan yang relatif kecil. Oleh sebab itu, latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sangat diperlukan dalam pembinaan pemain futsal, terutama di tingkat sekolah.

Jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya *ladder drill* dan *zig-zag run*. Menurut Dhoni Arga Hasibuan et al. (2023), Latihan *ladder drill* adalah metode latihan fisik yang melatih kelincahan dan kecepatan kaki dengan alat yang menyerupai anak tangga berukuran 50 x 520 cm. Untuk meningkatkan kelincahan pemain saat bermain futsal, latihan ini dirancang dengan cara yang sama seperti permainan futsal, di mana pemain diharuskan untuk bergerak secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan.. Menurut Luther & Mahyuddin (2024), *zig-zag run* termasuk jenis latihan yang melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dengan bergerak melalui rambu yang telah dibuat sebelumnya.

Berdasarkan hasil observasi, pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi memiliki potensi besar untuk berkembang lebih jauh. Namun, hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa meskipun pemain ini sering mengikuti berbagai turnamen, mereka jarang meraih posisi juara. Beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian ini antara lain kurangnya penguasaan bola, kesalahan koordinasi antar pemain, dan lemahnya respons dalam menghadapi tekanan lawan. Salah satu faktor utama yang dinilai sangat krusial adalah rendahnya kelincahan para pemain, yang sering menyebabkan mereka kehilangan momen penting dalam pertandingan. Untuk bersaing dengan lebih baik, pemain ini membutuhkan program latihan yang lebih sistematis dan terarah, terutama dalam aspek peningkatan

kelincahan. Sejauh ini, program latihan yang diterapkan belum sepenuhnya fokus pada peningkatan kelincahan, yang merupakan elemen penting dalam performa fisik pemain futsal. Rendahnya kelincahan tersebut berpengaruh langsung terhadap kemampuan pemain dalam bergerak cepat, menghindari tekanan lawan, dan mempertahankan penguasaan bola. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengintegrasikan latihan khusus yang dapat meningkatkan kelincahan pemain secara maksimal, salah satunya melalui metode latihan interval.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengkaji pengaruh *interval training* terhadap kelincahan pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mengembangkan teknik latihan fisik yang lebih baik, tidak hanya bagi pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi, tetapi juga bagi pembinaan futsal di sekolah-sekolah lain. Peneliti mencoba untuk menggabungkan latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dengan metode *interval*, untuk meningkatkan kelincahan pada pemain futsal SMP N 5 Kota Jambi. Akibatnya, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh *interval training* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smp Negeri 5 Kota Jambi**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasikan masalah dalam penelitian, sebagai berikut:

1. Program latihan yang belum berjalan sebagaimana mestinya
2. Masih kurang dalam menguasai bola sehingga mudah direbut pemain lawan
3. Kesulitan mengganti arah dengan cepat
4. Lemahnya respons dalam menghadapi tekanan lawan

1.3 Pembatasan Masalah

Beberapa batasan masalah penelitian ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Latihan yang digunakan dalam penelitian terbatas pada latihan *ladder drill* dan *zig-zag run*.
2. Metode latihan yang digunakan adalah *interval training*.

1.4 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi.

1.6 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoretis;
 - a. Penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya tentang efektivitas latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dalam meningkatkan kelincahan.
 - b. Dapat menjadi referensi bagi pelatih dan guru olahraga untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan performa fisik atlet.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi, penelitian ini dapat membantu mengembangkan program latihan yang lebih efisien untuk

meningkatkan kelincahan pemain, yang merupakan keterampilan penting dalam futsal.

- b. Latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dengan metode *interval training* dapat meningkatkan daya tahan fisik, keseimbangan, dan koordinasi, yang semuanya berkontribusi terhadap kelincahan pemain.
- c. Jika hasilnya positif, latihan ini dapat diimplementasikan lebih luas dalam program olahraga sekolah atau klub futsal lain sebagai metode peningkatan performa atlet.

3. Manfaat Bagi Dunia Pendidikan:

- a. Dapat dijadikan panduan untuk kegiatan pembinaan olahraga di sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, terutama untuk olahraga futsal.
- b. Menjadi bahan evaluasi bagi guru olahraga dalam memilih metode latihan yang tepat.

4. Manfaat Bagi Peneliti:

Memenuhi tugas akhir serta menambah pemahaman mengenai hubungan antara metode latihan tertentu dengan peningkatan performa fisik, khususnya kelincahan.