

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari hidup sehat masyarakat. Banyak pilihan untuk mencapai hidup sehat dengan berolahraga. Di Indonesia sendiri salah satu cabang olahraga yang populer selain sepakbola adalah futsal. Futsal merupakan olahraga yang masih berkembang dan sedikit demi sedikit mulai melekat dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Olahraga futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki. Perbedaan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, berat bola dan aturan dalam permainan termasuk waktu pertandingan dalam futsal. Menurut (Lhaksana, 2011) permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola.

Futsal merupakan gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa Spanyol, yaitu "*futbol and sala*". *Futbol* artinya sepakbola, *sala* artinya ruangan. Futsal dipercaya lahir dan populer di sebuah negara kecil di Amerika Latin. Menurut FIFA, tahun 1930-an saat perayaan gemerlapnya kemenangan Uruguay pada Piala Dunia saat itu, di setiap sudut ibukota Montivideo antusias masyarakat terhadap olahraga sepakbola meningkat (Kurniawan, 2017)

Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan

dewasa. Hal tersebut terbukti bahwa sebagian besar orang lebih menyukai permainan futsal dibandingkan permainan yang lain, baik dimasyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan (Novianda et al., 2014) Permainan futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Sehingga di dalam permainan futsal dibutuhkan *agility*. *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. *Agility* merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular (Wicaksono & Kusuma, 2020), Menurut (Wicaksono & Kusuma, 2020), karakteristik mengenai tujuan latihan dan kesiapan anak pada usia 11 sampai 13 tahun adalah pengayaan keterampilan gerak, penyempurnaan teknik dan persiapan untuk meningkatkan latihan. Sedangkan pada usia 14 sampai 18 tahun yaitu mengenai peningkatan latihan, memasuki latihan khusus sesuai cabang olahraga yang digeluti serta frekuensi kompetisi harus diperbanyak.

Dan berdasarkan pengalaman pribadi saya serta berdiskusi dengan pelatih fisik level AFC bahwa futsal sudah memasuki permainan modern jadi untuk Latihan juga harus sudah modern apalagi sudah memasuki usia 18 tahun harus sudah latihan yang khusus ke cabang olahraganya,layaknya latihan fisik harus sudah sambil menggunakan bola dan dimasukan Teknik dasar futsalnya,banyak pelatih yang kurang paham akan hal tersebut

Dan juga diskusi dengan para pemain yang sering kali mengeluhkan bosan jika latihan fisik karena hanya monoton tanpa adanya variasi dalam model

latihannya, maka dari itu peneliti membuat model latihan yang di variasikan dengan permainan

B. Batasan Masalah

Agar masalah tidak meluas, maka berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka perlu diberikan permasalahan harus dibatasi. Pada penelitian ini peneliti memberikan batasan masalah untuk membuat model latihan *agility* pada permainan futsal untuk kategori usia *under 18* tahun.

C. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah model latihan *agility* pada permainan futsal untuk kategori usia *under 18* tahun?”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui model latihan *agility* pada permainan futsal berbasis permainan untuk kategori usia *under 18* tahun.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Dapat menjawab permasalahan yang ada pada penelitian ini tentang model latihan *agility*.
2. Dapat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam melatih *agility* pada permainan futsal.

3. Dapat memperbanyak model latihan *agility* pada permainan futsal yang lebih bervariasi dan kreatif, sehingga pemain tidak merasakan kejenuhan saat latihan.
4. Dapat memberikan kontribusi berharga terhadap perkembangan ilmu pendidikan dan kepelatihan, khususnya dalam penerapan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran dan hasil dari latihan di lapangan.

F. Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

1. Dalam penelitian ini akan terdapat beberapa model latihan *agility* futsal untuk kategori anak usia *under* 18 tahun.
2. Produk ini memiliki komponen-komponen yang memungkinkan pengguna untuk lebih mudah dalam latihan karena disertai pengetahuan dari para ahli, deskripsi singkat, bahan penarik perhatian seperti gambar, video latihan, warna yang menarik, nada suara dan teks penjelasan.