

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada mulanya olahraga hanya dimanfaatkan untuk sekedar mempertahankan hidup atau upacara adat namun cara pandang yang sedemikian kini tenggelam diterpa gelombang waktu dan perjalanan peradaban manusia yang ditandai pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Bagi bangsa Indonesia usaha untuk meningkatkan olahraga prestasi sangat mendesak, mengingat prestasi olahraga juga merupakan prestise bangsa. Jadi pemerintah mengharapkan dalam pembinaan olahraga prestasi dituntut adanya kerjasama yang baik antara lembaga pendidikan, organisasi olahraga dan masyarakat.

Di jaman yang semakin modern seperti ini manusia melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan tertentu. Menurut Sajoto dalam (Novra et al., 2021) ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu:

1. Hanya untuk rekreasi artinya melakukan olahraga hanya mengisi waktu senggang, dilakukan dengan kegembiraan, santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya.
2. Untuk tujuan pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu.
3. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu.
4. Untuk mencapai sasaran prestasi tertentu.

Satu dari empat orang melakukan olahraga yaitu untuk mencapai sasaran prestasi tertentu. Dari hal tersebut futsal mempunyai kemungkinan untuk maju dan populer di Indonesia. Mengingat olahraga ini mempunyai persamaan dengan sepakbola yang merupakan olahraga paling populer di dunia. Peraturan permainan futsal tidak merugikan, bahkan menguntungkan bagi pemain yang berpostur tubuh rata-rata orang Indonesia. Dalam sebuah tim memang terkadang terdapat satu - dua pemain yang pendek, tapi kalau semuanya pendek tentunya merepotkan untuk tim tersebut. Lagi pula atlet yang pendek harus memiliki keistimewaan untuk dapat terpilih dalam suatu tim. Tak terlalu heran bila olahraga futsal yang lahir dan semula dikuasai Amerika Latin, sekarang sudah mulai merata ke wilayah benua Eropa dan Asia.

Menurut Muharnanto dalam (Taufik, 2019) futsal adalah olahraga yang digemari pada masa kini dari tua sampai yang muda, dari laki-laki maupun perempuan sangat menyukai olahraga futsal. Olahraga ini dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Permainan ini sekarang dimainkan di bawah naungan dan perlingungan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

Futsal dapat dimainkan oleh anak ataupun orang tua, olahraga ini merupakan modifikasi dari keterbatasan lahan di daerah perkotaan yang penuh dengan wilayah pemukiman, perkantoran, pertokoan dan bentuk-bentuk wilayah komersil lainnya. Minimnya sarana bergerak bagi masyarakat, sedikit

banyak dapat diatasi dengan adanya lapangan futsal yang semakin menjamur di seluruh daerah di Indonesia.

Permainan futsal berbeda dengan permainan sepak bola, meskipun pada umumnya tujuan akhir dan teknik dasar yang dilakukan sebagian besar sama. Namun olahraga futsal lebih menekankan keselamatan pemain yang mengolah bola diatas permukaan yang keras. Jadi olahraga futsal tidak berbahaya seperti yang mungkin diduga yang belum mengenal permainan ini. Memang penonton atau orang tua yang belum mengenal futsal sering mengkhawatirkan keselamatan pemain dalam permainan futsal.

Kondisi fisik pemain futsal menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pelatih/pembina futsal selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan futsal. Seorang pemain futsal dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain futsal dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain futsal. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut, sebab kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik,

taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga futsal ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno dalam (Novra et al., 2021), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Menurut Hocke dan Nasution dalam (Rokhim, 2017) menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya. Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya futsal dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono dalam (Raibowo et al., 2021), bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan futsal guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan.

Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan fisik, rasio dan kreativitas. Dari kemampuan fisik, rasio dan mempunyai kreativitas yang tinggi akan memungkinkan seorang atlet mencapai totalitas prestasi maksimum yang mungkin baginya. Begitu pula pada olahraga futsal membutuhkan banyak komponen kondisi fisik yang baik, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga futsal. Menurut Sajoto dalam (Novra et al., 2021) menyatakan bahwa tentang faktor-faktor penentu pencapaian dalam olahraga sebagai berikut:

1. Aspek biologis terdiri dari: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh serta gizi.
2. Aspek psikologis meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf.
3. Aspek lingkungan meliputi: sosial, sarana-prasarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat.
4. Aspek penunjang meliputi: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai serta organisasi yang tertib.

Menurut Suharno dalam (Novra et al., 2021) menyebutkan bahwa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal ada 2 yaitu faktor endogen (atlet) dan faktor eksogen. Salah satu faktor endogen yang sangat penting adalah kondisi fisik dan kemampuan fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, reaksi, dan

stamina. Sedangkan Sajoto dalam (Novra et al., 2021) menjelaskan yang termasuk potensi/kemampuan dasar tubuh pada aspek biologis meliputi :

Kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and koordination*), tenaga (*power*) daya otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratori funcional*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*accuracy*), dan kesehatan untuk olahraga (*health for sport*).

Berdasarkan observasi penulis pada Akademi Futsal Jati Bintang dan hasil diskusi dengan pelatih di akademi tersebut, terlihat masih banyak pemain yang kurang memiliki kelincahan atau *agility*. Para pemain terlihat kaku, kurang cepat dan kurang lincah dalam bermain futsal sehingga pemain tidak melakukan permainan dengan maksimal. Banyak peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan, tetapi tidak dapat dimanfaatkan secara maksimal. Maka berdasarkan kondisi yang telah penulis lihat, diperlukan bentuk latihan kondisi fisik yang mampu meningkatkan *agility* pemain agar pemain dapat bermain futsal dengan lincah dan tangguh.

Kelincahan merupakan unsur penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Menurut (Widiastuti, 2015) jenis kelincahan ada dua yaitu: 1) kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, 2) kelincahan khusus artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bermain bola voli dan lain-lain). Baik kelincahan umum maupun khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan pembawaan (potensi) sejak lahir.

Latihan *cone drill* merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan yang efektif dan efisien. Dikatakan efektif karena tidak memerlukan peralatan yang banyak, mahal dan sulit, dan dikatakan efisien karena bentuk latihan mudah dilakukan dan dipahami namun dapat memberikan pengalaman gerak yang banyak bagi siswa. Berdasarkan pemaparan di atas penulis merasa tertarik untuk menggali lebih dalam lagi penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan, dana dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis tentang:

- a. Pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain akademi futsal Jati Bintang.
- b. Kelincahan dalam penelitian ini akan diukur dengan tes *illinois agility run*.
- c. Sampel dan populasi dalam penelitian ini dibatasi pada pemain akademi futsal Jati Bintang.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah diatas maka penulis dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai

berikut, seberapa besar pengaruh dari latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain Akademi Futsal Jati Bintang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, ingin mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain Akademi Futsal Jati Bintang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang akan diperoleh sebagai berikut :

1. Bagi penulis sebagai karya tulis yang menjadi salah satu syarat penentuan kelulusan studinya di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi.
2. Bagi pelatih dan pembina futsal sebagai bahan acuan dalam meningkatkan prestasi atlet melalui latihan fisik yang efektif dan efisien.
3. Bagi Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi sebagai bahan referensi dan wawasan untuk penelitian lebih lanjut.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut :

1. Latihan menurut Harsono dalam (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.
2. Kelincahan menurut (Widiastuti, 2015) *agility* atau kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi badan secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.
3. *Cone Drill* menurut (Diputra, 2015) *cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan.
4. Futsal menurut (Syafaruddin, 2019) adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi.