

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tujuan permainan futsal ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain pendukung. Berbeda dengan sepak bola, pemain futsal bisa kembali masuk lagi ke dalam lapangan setelah dirinya sudah diganti kan. Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, yang berasal dari kata Spanyol dan Portugis yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan). Menurut (Muhammad & Mulyono, 2017) Futsal merupakan salah satu permainan yang menggabungkan jenis permainan bola utama. Futsal yang dimainkan di dalam ruangan merupakan olahraga beregu yang dinamis.

Permainan bola futsal sekarang ini sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, Di Indonesia futsal mulai terkenal pada tahun 2015 ketika itu timnas Indonesia berhasil menjuarai pertandingan futsal di Asia Tenggara. Keseruan Futsal menarik perhatian di seluruh Amerika Serikat, khususnya di Brasil. Gaya permainan yang terkenal di dunia yang diperlihatkan oleh para pemain Brasil di luar ruangan, di lapangan berukuran biasa, menunjukkan keterampilan yang telah dikembangkan dalam permainan ini. *Federation Internationale de Football Association* mengawasi permainan internasional.

Ketika Konfederasi Sepak Bola Asia (AFC) meminta Indonesia menjadi tuan rumah babak final kejuaraan sepak bola Asia di Jakarta tahun 2016, permainan bola futsal resmi diakui. Liga Futsal Wanita Indonesia (LFWI) dan Liga Futsal Indonesia (IFL) adalah nama awal kompetisi futsal musiman di Indonesia. Namun, IFL dikenal sebagai Pro Futsal League (PFL) pada tahun 2015, dan LFWI dikenal sebagai Women Pro Futsal League (WPFL).

Futsal adalah permainan serba cepat dimana pemain harus mengambil bola tidak menunggu. Dengan kondisi lapangan yang sempit, akan ada banyak peluang objektif yang tercipta oleh pemain. Menurut (Daniel & Brila Susi Hawindri, 2016) Futsal adalah permainan yang membutuhkan energi terfokus yang dijalankan dengan kekuatan paling ekstrim diselingi dengan masa pemulihan yang singkat. Selanjutnya menurut (Justinus, 2015) Futsal adalah olahraga yang terampil, besar, cepat, dan mengasyikkan. tidak hanya melihat ke dalam, tetapi juga mampu menghindari cuaca buruk, menciptakan suasana yang luar biasa, dan menghibur pendukung.

Futsal mempunyai beberapa teknik yang harus dikuasi oleh para pemain atau atlet. (Justinus & Lhaksana, 2015) berpendapat bahwa dalam bermain futsal pemain juga harus mempelajari cara bermain futsal yang lebih tepat mengenai tata cara dasar bermain futsal, seperti teknik *passing*, *dribbling*, *control*, *chipping*, dan *shooting*.

Kelincahan atau *agility* merupakan kemampuan yang sebenarnya dibutuhkan dalam berbagai permainan termasuk futsal. Kemampuan

mengubah arah dan posisi tubuh sambil bergerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuh disebut kelincuhan.

Masalah dari judul yang penulis ambil ini banyak pemain klub futsal 11 Junior Futbolsala Jakarta yang masih kurang latihan kelincuhan, padahal bertanding di futsal membutuhkan kelincuhan yang luar biasa. Dengan demikian ketangkasan sangat diharapkan dapat mengembangkan kelincuhan setiap peserta dalam bermain futsal.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dengan asumsi penelitian tidak menyimpang dari maksud dan tujuan penelitian, maka penulis harus membatasi masalah dalam penelitian ini agar diperoleh gambaran dan hasil yang jelas. Selain itu, hal ini dilakukan sebagai langkah untuk mempermudah proses penelitian. Berikut ini adalah keterbatasan penelitian dan ruang lingkup seperti :

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *Envelope Run* Terhadap Kelincuhan Pada Atlet Futsal Di Academy 11 Junior Futbolsala”.
- b. Metode eksperimen digunakan dalam metode ini, yaitu jenis penelitian yang mengharuskan peneliti terjun langsung untuk mempelajarinya pengaruh latihan *Envelope Run* terhadap kelincuhan pada atlet futsal di Academy 11 Junior Futbolsala.
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk atlet futsal di Academy 11 Junior Futbolsala.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang ada batasan masalah yang dikemukakan, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh dari latihan *envelope run* terhadap kelincahan pada atlet futsal di Academy 11 Junior Futbolsala?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup kegiatan yang akan dilakukan. Setiap penelitian pasti memiliki tujuan atau target yang ingin dicapai. Tujuan pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan. Tujuan penelitian ini yaitu :

“Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *envelope run* terhadap kelincahan pada atlet futsal di Academy 11 Junior Futbolsala”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat yaitu :

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini adalah diharapkan adanya pilihan untuk menambah model latihan kelincahan pemain atau pelatih sekaligus mengurus persiapan futsal, khususnya kelincahan (*Agility*).

2. Secara praktis

- a) Sebagai sumber informasi bagi pelatih untuk digunakan saat merancang program masa depan dan mengevaluasi program yang sudah ada.
- b) Bagi pemain untuk memahami pentingnya persiapan yang baik untuk mencapai kinerja yang unggul.

E. Definisi Operasional

Peneliti menggunakan istilah yang lebih berorientasi pada penelitian dalam judul skripsi ini untuk menghindari kesalahpahaman.

1. Pengaruh

Menurut KBBI (2016), pengaruh adalah kekuatan yang mempengaruhi watak, keyakinan, atau tindakan seseorang melalui sesuatu (orang, benda).

2. Latihan

Latihan menurut (Mylsidayu, 2015) adalah menjelaskan bahwa pada prinsipnya pelatihan adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas psikologis peserta pelatihan dan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatannya.

3. Komponen Biomotor

Kapasitas dasar tubuh manusia untuk gerakan atau aktivitas fisik dikenal sebagai komponen biomotor. Komponen biomotor tidak dapat

dipisahkan dari aktivitas kehidupan yang kita lakukan, baik statis maupun dinamis.

4. Kelincahan (*Agility*)

Menurut (Yudiana et al., 2016) *agility* adalah seseorang yang dapat bergerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dalam prosesnya.

5. *Envelope Run*

Envelope Run adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara mengelilingi lima buah cones yang dimana satu cones berada ditengah sebagai titik pusat, dan empat cones yang lain saling berhadapan dengan posisi yang sejajar.

6. Atlet Pemula

Atlet adalah individu yang unik dan memiliki bakat mereka sendiri, serta pola perilaku, kepribadian, dan pengalaman hidup mereka sendiri yang secara khusus memengaruhi mereka. Atlet pemula merupakan seseorang yang baru mengenal suatu kegiatan olahraga dan sudah turut andil dalam sebuah kompetisi olahraga (S. B. Hawindri, 2016).

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar diperlukan penulis untuk pegangan dalam proses penelitian sebagaintitik tolak dari proses yang dikerjakan penulis. Winarmo Surakhmad dalam buku Suharsimi Arikunto (2015) mengemukakan tentang

anggapan dasar, yakni : “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diteima sebagai kebenaran.

Dalam penelitian ini mengemukakan bahwa latihan *envelope run* adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan seperti bentuk amplop. Latihan *envelope run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan atlet futsal karena unsur gerak yang ada dalam latihan *envelope run* . Latihan *envelope run* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, *speed*, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. *Envelope Run* sangat diperlukan dalam permainan futsal karena memiliki unsur kelincahan dalam dalam pemain futsal khususnya dalam kemampuan menggiring bola. Adapun tujuan dari latihan *envelope run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari beberapa rintangan baik lawan maupun benda yang ada disekeliling pada saat permainan berlangsung. (Robert & Brown, 2017)