

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 dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar pembahasan ini menjadi lebih fokus dan permasalahan ini tidak terlalu luas serta dapat dipahami dengan baik, maka penulis membatasi masalah hanya pada Pengembangan model latihan variasi agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan ke dalam beberapa rumusan masalah:

1. Bagaimana pengembangan model latihan variasi agility untuk atlet futsal?
2. Apakah pengembangan model latihan variasi agility efektif meningkatkan agility atlet futsal?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengembangan model latihan agilty atlet.
2. Untuk mengetahui bagaimana pengembangan model latihan variasi agilty atlet futsal untuk meningkatkan agilty .

D. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pemain atau pelatih pada saat menangani latihan futsal putri khususnya meningkatkan kelincahan.
2. Manfaat praktis,
 - a. Bagi Pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.
 - b. Bagi Atlet, agar mengerti pentingnya latihan yang baik agar mencapai prestasi yang tinggi.
 - c. Bagi Club, sebagai masukan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan strategi, metode, model yang tepat dalam latihan.

- d. Bagi penelitian lain, hasil penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model latihan variasi agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang di harapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun untuk meningkatkan agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun yang sesuai dengan karakteristik atlet putri usia 16 tahun yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif dan psikomotor).

Produk yang dihasilkan yaitu video model latihan agility pada cabang olahraga futsal dalam variasi latihan agility untuk meningkatkan hasil latihan agility dengan spesifikasi video sebagai berikut :

1. Hasil Produk dalam penelitian ini berupa Pengembangan model latihan variasi agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun
2. Model latihan untuk pelatih.
3. Berisikan materi model latihan agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun dengan variasi gerakan.

Berisikan 10 macam-macam variasi model latihan agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun.