

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Futsal digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua. Permainan futsal tidak hanya sekedar dilakukan untuk sekedar rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang baik. Bila mana kita latihan dengan baik, direncanakan dengan sistematis dan dilakukan terus menerus, serta di bimbing oleh pelatih yang professional, maka suatu prestasi dapat kita capai.

Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan yang baik, apalagi ketika kita melakukannya diatas lapangan disaat latihan atau bertanding. Karena dalam karakteristik olahraga futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kelincahan. Hal tersebut dipertegas (Widiastuti & Olahraga, 2015) bahwa

agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat. (Dwi et al., 2018)

Berdasarkan hasil observasi penulis dan berdasarkan dari hasil pengamatan. Saya mewawancarai pembina eskur futsal SMPN 1 Tambun Selatan terkait dengan kelincahan para pemain futsal di sekolah tersebut setelah itu saya melakukan tes awal kepada sampel dengan hasil per siswa bisa mencapai waktu 20 detik yang artinya masih lambat kelincahan siswa eskur SMPN 1 Tambun Selatan. Hasilnya menunjukkan bahwa setiap individu siswa yang berlatih kurang lincah dalam latihan.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah menggunakan jenis latihan *hurdle drill, ladder drill dan zig zag run*, jenis latihan ini nantinya akan menggunakan metode *circuit training*. *Circuit training* suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan tubuh, yaitu unsur unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya (Rahman, 2019).

Circuit training digunakan untuk meningkatkan kelincahan pada atlet futsal dikarenakan *circuit training* memiliki intensitas tinggi. Hal ini didasarkan atas kerja stamina pada tingkat anaerobik yang intensitasnya tinggi, sehingga suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memberikan kebutuhan pekerjaan yang

dilakukan oleh otot, karna suplai oksigen yang tidak cukup, maka kerja anaerobik rakan selalu mengakibatkan atlet kurang oksigen (*oxygen-debt*). Atas dasar ini pemain harus dilatih dengan intensitas yang semakin lama semakin tinggi sehingga kemampuan untuk bertahan terhadap rasa lelah semakin lama juga akan semakin meningkat.(Rahman, 2019).

Jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *ladder drill, hurdle drill, ring drill, cone drill, shuttle run dan zig zag run*. *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan tali tangga yang di letakkan secara datar dan diletakkan di lantai atau tanah. Dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga, tujuannya untuk meningkatkan kecepatan (Somerset, 2019).

Jenis latihan *agility hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan *power* dan kelincahan yang variatif dan inovatif yang dalam pelaksanaannya dapat dipaukan dengan alat-alat yang sederhana. Metode latihan *agility hurdle drill* merupakan bentuk latihan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara eksplosif dengan cepat dan tepat dengan cara melewati rintangan dengan koordinasi gerakan (Sumarsono, 2017: 6). Cappa & Behm (2018: 301) menyatakan bahwa “*Hurdle drills are used to improve the performance of other sport movements such as jumps, sprinting, and agility*”. Pendapat senada diungkapkan Yap (2018: 10) bahwa latihan *step hurdles* dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan.(Sumarsono, 2019)

Jenis latihan *Zig-zag Run* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu yang telah

disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam permainan futsal. Penulis menambahkan salah satu jenis latihan kelincahan ini (*Zig Zag Run*) ke metode *Circuit Training* karena penulis mengamati penyebab pemain mengalami kesulitan dalam hal mengantisipasi pergerakan lawan.

Agility ring drill adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan lingkaran yang dirancang untuk meningkatkan *power* tungkai dan koordinasi. Metode latihan *agility ring drill* ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati lingkaran-lingkaran sebagai rintangan yang divariasikan.(Pranyoto, 2020). Pergerakan kaki dalam menggiring bola sangat lambat, pada saat turnamen LFPMB berlangsung yang menyebabkan bola mudah dikuasai oleh lawan pemain.

Latihan *Cone Drill* juga bisa didefinisikan sebagai latihan yang dalam pelaksanaannya memakai benda berbentuk kerucut (*cone*) yang dipakai sebagai tanda atau patokan. Melalui proses latihan dengan metode ini, atlet di biasakan untuk melakukan gerakan dengan cepat menuju *cone* dan melakukan perubahan gerakan menuju *cone* selanjutnya. *Cone drill exercise* sendiri mampu dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan pemain melalui kontraksi otot dari pemain dengan gerakan dan perubahan gerakan yang dilakukan secara cepat *Cone drill* sendiri bisa dikatakan sebagai salah satu metode yang paling baik untuk melakukan peningkatan kecepatan dan kemampuan perubahan gerakan pemain(Kahfi & Wiyaja, 2020).

pemain mengalami kesulitan dalam hal pergerakan tanpa bola secara cepat. Ini dibuktikan dengan terbacanya pergerakan tanpa bola yang masih lambat yang menyebabkan lawan dapat menutup pergerakan pemain.

Shuttle Run adalah bentuk latihan dalam meningkatkan *agility* (Ardianda & Arwandi, 2018) Ini dapat dicapai dengan lari secara bolak balik dengan cepat yakni 8 kali sesuai jarak 5 meter. Ketika disuatu titik yang menjadi target, dengan cepat merubah arah ke titik lain (Malasari, 2019) Latihan *shuttle run* dirancang untuk meningkatkan ke lincahan dengan lari bolak balik secara cepat mulai di satu titik kemudian berlari pada titik lain dalam jarak yang telah ditentukan (Indra Fahlefi et al., 2021) Hasil dari latihan *shuttle run* adapun tujuan yakni dapat meningkatkan kelincahan terhadap menggiring bola. (Hidayat et al., 2021). Perubahan pola dari bertahan menjadi menyerang sangat lambat, dikarenakan setiap individu pemain kurang lincah yang menyebabkan hilangnya momentum dalam mencetak gol.

Berdasarkan hasil penelitian (Chandrakumar & Ramesh, 2015) menunjukkan bahwa pelatihan *ladder drill, hurdle drill, ring drill, cone drill, shuttle run dan zig zag run* mampu meningkatkan kecepatan dan kelincahan secara signifikan.

Kecepatan, koordinasi, kelentukan dan keseimbangan merupakan faktor pendukung dari kelincahan. Berdasarkan hal tersebut, bahwa kecepatan merupakan salah satu faktor pendukung kelincahan seseorang. Kecepatan dan kelincahan merupakan unsur-unsur yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Kecepatan

merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti & Olahraga, 2015).

Kelincahan pemain sangat vital dalam setiap pertandingan. Kelincahan pemain menjadi hal yang utama untuk menentukan apakah permainan dapat dimenangkan atau tidak. Kendala-kendala yang dialami oleh pemain apabila dibiarkan lebih lanjut, maka dapat menyebabkan tidak berkembangnya sebuah tim. Hal ini menjadi perhatian penulis melakukan penelitian dengan metode *circuit training*. Meningkatkan kelincahan sangat diperlukan dalam setiap permainan futsal. *Circuit training* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kelincahan di SMPN 1 Tambun Selatan. Dengan kendala yang dialami oleh para pemain diatas peneliti menyimpulkan bahwa metode ini sangat efektif. Karena yang dibutuhkan pemain saat ini adalah kelincahan setiap per individu . Dengan meningkatkannya kelincahan setiap pemain, maka tim futsal SMPN 1 Tambun Selatan dapat meraih prestasi yang maksimal. Sehingga penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kelincahan setiap pemain.

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang penulis rumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Seberapa bila latihan menggunakan metode *circuit training* terhadap *agility* siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tambun Selatan?

2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya kelincahan di setiap individu para siswa ekstrakurikuler futsal putra SMPN 1 Tambun Selatan.
2. Masih minimnya variasi dalam macam-macam latihan kelincahan / *agility*.
3. Kurangnya latihan variasi kelincahan menjadi penyebab para siswa bergerak kurang lincah ketika berada di lapangan

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: bagaimana keberhasilan latihan *Circuit training* terhadap kelincahan (*agility*) siswa ekstrakuler futsal SMPN 1 Tambun Selatan.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh dari latihan metode *circuit training* terhadap *Agility* siswa ekstrakurikuler futsal putra SMPN 1 Tambun Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pelatih: Hasil penelitian ini sebagai rujukan bagi pelatih agar dapat mengetahui kelincahan dan seberapa berpengaruh latihan ini pada semua atlit futsal ekstrakurikuler putra SMPN 1 Tambun Selatan

2. Bagi siswa: Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa dan dapat meningkatkan ke lincahan agar dapat bermain futsal dengan baik.
3. Bagi penulis: Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan cabang olahraga futsal.

E. Definisi Operasional

Menghindari persepsi yang salah dalam penggunaan istilah, maka penulis memberikan definisi operasional sebagai berikut:

1. Pengaruh Menurut Arikanto (2015: 37) pengaruh adalah suatu hubungan antara keadaan pertama dengan keadaan kedua terdapat hubungan sebab akibat. Jadi menurut pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh adalah hubungan antara variabel bebas (*circuit training*) atau beberapa variabel bebas terhadap suatu variabel yang akan di teliti atau variabel yang terikat (*agility*) yang dapat mengubah hasil dari variabel yang akan diteliti melalui treatment tertentu. Latihan Latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Apta Mylsidayu (2016: 76) latihan dalam ini adalah aktivitas untuk meningkatkan fisik dengan menggunakan alat.
2. Menurut Venkatachalapathy (2015) Latihan *circuit* merupakan model latihan yang mengkombinasikan antara latihan kekuatan, *power*, kecepatan, dan latihan daya tahan *anaerobic* atau pun daya tahan aerobic. Latihan *circuit*

dapat dikatakan dapat mempengaruhi kualitas stamina atlet dalam jangka pendek. Hal ini dikarenakan latihan *circuit* mencakup hampir semua komponen kondisi fisik yang dilakukan dengan tempo tinggi secara serempak dalam waktu yang relatif singkat. (Rahman, 2018)

3. Menurut Hasyim Saharullah (2019:36) Kelicahan adalah kemampuan dari seseorang merubah posisi dan arah sesuai situasi yang dihadapi. Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Harus dibedakan *agility* umum (*General Agility*) dan *agility* khusus (*Spesial Agility*). (E. Y. Pratama, 2021)