

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah jenis olahraga bola yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain utama. Hampir seluruh masyarakat Indonesia menyukai permainan futsal, baik di kota maupun di desa, dari anak-anak hingga orang dewasa. Namun, lebih sering dimainkan oleh remaja dan orang dewasa. Hal ini dibuktikan oleh fakta bahwa setiap daerah memiliki klub futsal. Selain itu, ada banyak pertandingan futsal yang diadakan di tingkat lokal, regional, nasional, dan internasional (Narlan et al., 2017). Futsal adalah jenis permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syakur & Paramitha, 2017) dari Program Studi Ilmu Keolahragaan pada Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMK Gelora adalah futsal, para siswa sering berpartisipasi dalam pertandingan dan acara lainnya. Berdasarkan hasil observasi terhadap anggota ekstrakurikuler futsal SMK Gelora Bekasi, menunjukkan adanya masalah pada kelincahan, terlihat bahwa beberapa pemain cenderung bergerak kaku dan lambat dalam merubah arah pada saat menggiring bola. Hal ini tentunya berdampak pada performa tim saat bertanding. Melalui wawancara dengan pelatih, ditemukan faktor yang dapat menyebabkan kurangnya kelincahan pemain, yaitu tidak adanya latihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Rahardian et al., 2019), untuk mencapai performa yang optimal dalam permainan futsal, diperlukan kemampuan kelincahan yang prima. Kelincahan dalam futsal merupakan atribut teknis yang sangat penting bagi seorang pemain, mengingat sifat permainan yang cepat, dinamis, dan terbatas ruang. Konsep kelincahan ini merujuk pada kemampuan untuk dengan cepat dan efisien mengubah arah serta posisi tubuh dan akurat saat dalam pergerakan, tanpa mengurangi keseimbangan tubuh dan kesadaran posisinya, (NURMALA, 2023).

Latihan *Combination Zig-Zag Drill* adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, serta respons atlet terhadap perubahan arah yang tiba-tiba. Namun, terdapat keterbatasan dalam jumlah penelitian akademis yang mendalam mengenai efektivitas latihan ini dibandingkan dengan metode latihan lainnya.

Penelitian sebelumnya telah mengindikasikan bahwa latihan *Combination Zig-Zag Drill* memiliki dampak yang signifikan dan berpotensi meningkatkan kelincahan secara positif. Penggunaan latihan *Combination Zig-Zag Drill* dalam program pelatihan adalah, karena latihan ini menawarkan simulasi kondisi lapangan yang realistis, terutama dalam olahraga yang menuntut gerakan dinamis yang cepat dan acak meniru situasi permainan dimana pemain harus beradaptasi dengan pergerakan lawan atau bola yang tidak terduga.

Program latihan ini akan diterapkan melalui skema yang dirancang untuk dilakukan berulang kali. Pendekatan ini diharapkan dapat mendukung peneliti dalam membimbing siswa untuk meningkatkan kelincahan, sehingga materi pelatihan kelincahan dapat disampaikan dengan lebih efektif kepada anggota ekstrakurikuler futsal SMK Gelora Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar diperoleh pemahaman yang jelas dan hasil yang terukur, penulis perlu menetapkan batasan-batasan dalam penelitian ini. Penetapan batasan tersebut bertujuan untuk memastikan peneliti tetap fokus pada tujuan dan sasaran penelitian, serta mempermudah jalannya proses penelitian. Adapun batasan ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Combination Zig-zag Drill* Terhadap Kelincahan Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal. Penulis Berfokus Pada Satu Olahraga, yaitu Futsal.
- b. Sampel yang diambil adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMK Gelora Bekasi berjumlah 15 orang.
- c. Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan desain *One Grup* yang mencakup *pre-test* dan *post-test*, dengan tes *ilionis agility test*, dimana nanti akan diberikan latihan *combination zig-zag drill* untuk mengetahui kelincahan dari anggota ekstrakurikuler futsal.

2. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan batasan dan masalah yang diidentifikasi di atas, maka peneliti mencantumkan rumusan masalah penelitian: “Apakah latihan *combination zig-zag drill* berpengaruh terhadap kelincahan pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Gelora Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui bagaimana latihan *Combination Zig-zag Drill* berdampak pada kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMK Gelora Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan bahwa melakukan latihan *Combination Zig-zag Drill* pada anggota ekstrakurikuler futsal akan memiliki manfaat berikut:

1. Untuk Peneliti

Bagi peneliti, temuan ini akan berfungsi sebagai sumber pengetahuan tentang teknik pelatihan yang dapat digunakan dan dikembangkan untuk kegiatan futsal. Selain itu, hasil ini akan berfungsi sebagai referensi untuk penelitian terkait di masa depan.

2. Untuk Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi dan memberikan masukan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler dengan menggunakan *Combination Zig-zag Drill*.

3. Untuk Anggota Ekstrakurikuler Futsal

Diharapkan penelitian ini akan membantu anggota ekstrakurikuler futsal dalam meningkatkan kelincahan *Combination Zig-zag Drill*.

E. Definisi Oprasional

Penulis menganggap penting adanya batasan istilah guna menghindari ambiguitas serta meminimalkan perbedaan pandangan dan kesalahan penafsiran terkait topik yang diteliti. Oleh karena itu, definisi istilah yang digunakan dalam penelitian disajikan dengan jelas.

1. Pengaruh

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), pengaruh diartikan sebagai kekuatan yang timbul dari suatu entitas (baik itu orang atau benda) yang berperan dalam membentuk karakter, kepercayaan, atau tindakan seseorang. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh kelincahan.

2. Latihan

Latihan adalah aktivitas fisik atau olahraga yang memiliki tujuan yang telah ditetapkan. Proses latihan ini dirancang secara rinci dan bertahap untuk menyesuaikan perkembangan fisiologis dan psikologis individu (Wiguna, 2021) Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini, latihan *Combination zig-zag drill* terhadap pengaruh kelincahan

3. *Combination Zig-Zag Drill*

Combination Zig-Zag Drill adalah bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan *cone*

sebagai patokan, yang diatur membentuk empat persegi dengan panjang dan lebar masing-masing 10 meter. Peserta latihan kemudian berdiri di sisi kanan garis *start*, kemudian lari mundur ke *cone* 1, lari mundur ke *cone* 2, lari mundur ke *cone* 3, dan kemudian lari lagi sampai garis *start*. yang dimaksud latihan *Combination Zig-Zag Drill* dalam penelitian ini yaitu *treatment* atau latihan untuk peningkatan terhadap kelincahan (Kurniawan & Mylsidayu, 2015).

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kapasitas untuk dengan cepat mengubah arah tubuh atau bagian tubuh tertentu tanpa kehilangan keseimbangan (Sukendro & Rasyono, 2016). Kelincahan yang dimaksud penelitian ini adalah kelincahan anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Gelora Bekasi.

5. Futsal

Futsal adalah bentuk modifikasi dari sepak bola yang dimaksudkan untuk dimainkan di dalam ruangan, dengan peraturan yang disusun guna menciptakan permainan yang cepat dan dinamis (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Pada penelitian ini, futsal didefinisikan sebagai varian adaptasi dari sepak bola yang dirancang untuk dimainkan di dalam ruangan. Regulasi dalam futsal disusun sedemikian rupa guna meningkatkan kecepatan, intensitas, serta dinamika permainan jika dibandingkan dengan sepak bola di lapangan besar. Adaptasi ini meliputi perubahan dalam ukuran lapangan, jumlah pemain, serta durasi permainan.