

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan tubuh seseorang akan tetap optimal jika melakukan aktivitas fisik secara rutin, Tubuh seseorang akan tetap terjaga dengan baik jika rutinitas olahraganya terpenuhi, oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan tubuh dengan baik, penting bagi manusia untuk tetap melakukan aktivitas fisik atau olahraga aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang, teratur, dan terencana, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental, serta membantu dalam pengembangan potensi diri seseorang (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat tidak hanya bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meraih prestasi. Jenis-jenis olahraga meliputi beladiri, atletik, permainan, dan aktivitas air. Beberapa cabang olahraga yang termasuk dalam kategori permainan antara lain futsal, bola voli, sepak bola, bola basket, serta berbagai jenis olahraga permainan lainnya (Raibowo et al., 2021).

Olahraga merupakan aktivitas penting yang seharusnya menjadi bagian dari kehidupan manusia. Melalui olahraga, kondisi fisik dapat ditingkatkan demi menjaga kebugaran tubuh, yang menjadi bagian dari olahraga kesehatan. Selain itu, olahraga juga berperan sebagai sarana rekreasi

yang memberikan ketenangan dan hiburan. Tak hanya itu, olahraga juga memiliki peran penting sebagai upaya untuk meraih prestasi. Dengan kata lain, olahraga memiliki fungsi mendasar dalam menjaga kebugaran tubuh agar seseorang mampu menjalankan aktivitas fisik secara optimal (Gumantan et al., 2020). Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Seiring perkembangannya, olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana hiburan dan rekreasi yang menyenangkan, serta dapat dijalankan untuk meningkatkan prestasi yang berorientasi pada industri olahraga (Kurniawan et al., 2020).

Futsal merupakan salah satu bentuk olahraga yang dibutuhkan oleh masyarakat Indonesia, karena mampu memberikan manfaat berupa kebugaran jasmani, kesehatan, serta hiburan yang berperan dalam pencegahan berbagai penyakit. Kegiatan ini diminati oleh berbagai kalangan, baik orang tua maupun anak muda, yang rutin bermain futsal di berbagai tempat, baik ruang terbuka maupun tertutup. Popularitas futsal di Indonesia cukup tinggi dan digemari oleh lapisan masyarakat dari berbagai tingkat sosial. Meskipun olahraga ini telah dikenal di Indonesia sejak puluhan tahun lalu, pencapaian prestasi di tingkat dunia masih belum optimal (Prasetyo & Sahri, 2021).

Olahraga menjadi bagian penting dalam menjaga gaya hidup sehat masyarakat, karena ada banyak jenis aktivitas fisik yang bisa dipilih untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat. Di Indonesia, selain sepak bola, futsal juga termasuk salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat (M. Kahfi & Kemala, 2021). Olahraga futsal pada umumnya harus memiliki

kemampuan dasar dan juga menguasai gerak kelincuhan yang baik guna berpindah posisi tubuh. Untuk mempunyai dan teknik-teknik dasar olahraga futsal bisa dikuasai maka harus melakukan latihan yang sesuai yang efektif dan konsisten. Sampai semua pemain atau atlet memiliki kemampuan dasar dan juga menguasai kelincuhan dan mampu bermain dengan teknik-teknik dasar futsal yang baik dan efisien (A. D. Putra, 2022).

Futsal adalah bentuk permainan yang memiliki kompleksitas lebih sederhana dibandingkan dengan sepak bola. Permainan ini berlangsung di lapangan yang berukuran lebih kecil dan dimainkan oleh jumlah pemain yang lebih sedikit dalam setiap tim. Kondisi ini menuntut pemain untuk bergerak dengan kecepatan tinggi guna mencegah terjadinya kebobolan. Karakteristik permainan futsal tersebut mengharuskan para pemain memiliki kemampuan teknis dan fisik yang optimal. Dalam pertandingan futsal, peran pemain tidak hanya terbatas pada bertahan atau menyerang, melainkan dituntut untuk mampu menjalankan keduanya secara efektif. Oleh karena itu, keterampilan dan penguasaan teknik yang baik diperlukan di semua posisi, termasuk penjaga gawang yang memiliki peran ganda sebagai pertahanan terakhir sekaligus inisiator serangan (Syahni et al., 2021).

Di dalam futsal perlu adanya penggunaan teknik dasar, seperti menggiring bola, menendang, melakukan operan (passing), tembakan (shooting), sundulan (heading), dan lainnya, merupakan keterampilan yang memiliki fungsi serta tujuan spesifik. Penguasaan terhadap teknik-teknik tersebut sangat penting bagi setiap pemain agar mampu memainkan futsal secara optimal serta membentuk

kerja sama tim yang efektif (Abdullah & Sari, 2023).

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat krusial untuk dikuasai oleh setiap pemain. Penguasaan teknik dribbling yang baik akan mendukung pengembangan dan penerapan teknik dasar lainnya dalam permainan (Syahri et al., 2024). Jika seorang pemain tidak memiliki kemampuan dribbling yang baik dalam permainan futsal, hal tersebut dapat menyulitkan rekan setim dalam menentukan posisi saat melakukan serangan. Penguasaan teknik dasar dribbling memungkinkan pemain menciptakan ruang bagi pemain lain serta membuka peluang untuk mencetak gol dengan melewati lawan dan menciptakan celah untuk melakukan tembakan. Oleh karena itu, seorang guru olahraga atau pelatih futsal perlu memahami secara tepat teknik dasar permainan futsal, serta mengetahui komponen kondisi fisik yang mendukung dan berperan dominan dalam olahraga ini (Irma & Sari, 2024).

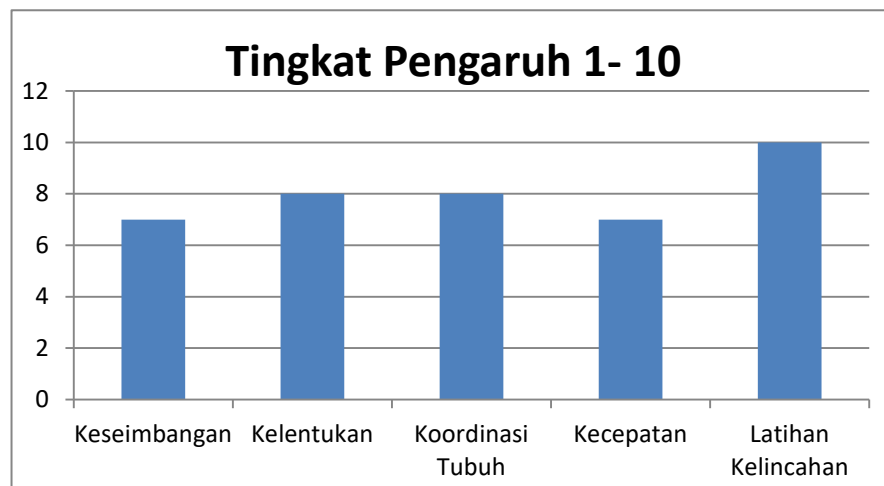
Menurut (Ramadhan & Zulkifli, 2024). Dribbling merupakan suatu teknik dalam mengontrol bola sebelum diberikan kepada rekan satu tim untuk menciptakan peluang atau mencetak gol secara langsung, serta menuntut konsentrasi dan fokus visual setiap kali bola disentuh oleh pemain. Kemampuan melakukan dribbling untuk melewati lawan dalam permainan futsal merupakan serangkaian gerakan yang melibatkan komponen fisik, seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan, serta didukung oleh tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan penguasaan teknik yang baik dan ditopang oleh kondisi fisik yang optimal, proses dribbling dapat dilakukan secara lebih efektif dan menghasilkan performa yang maksimal.

Olahraga futsal khususnya dalam teknik dribbling mengharuskan atlet memiliki kondisi fisik yang baik. Kemampuan fisik yang berperan dalam melakukan dribbling pada olahraga futsal diantaranya kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola futsal (Hendarto et al., 2021).

Kelincahan merupakan kemampuan untuk merespons rangsangan eksternal secara cepat melalui tindakan mengambil keputusan, yang diwujudkan dalam gerakan berhenti dan perubahan arah, baik saat menggiring bola maupun dalam pergerakan tanpa bola.(Mufti & Kusuma, 2022). Kelincahan merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh atlet untuk menunjang performa dalam permainan, seperti mengejar bola, melewati atau mengecoh lawan, mengontrol bola, serta melakukan pertahanan dan merebut bola dari lawan. Namun, dalam praktiknya, pelatihan kelincahan masih jarang diberikan oleh pelatih, sehingga tim tidak memiliki persiapan jangka panjang yang memadai. Hal ini disebabkan karena pelatih lebih memprioritaskan pembentukan tim yang kuat dan solid. Padahal, kemampuan kelincahan sangat dibutuhkan, terutama saat menghadapi lawan dengan tingkat kelincahan yang lebih tinggi (Annabila & Jamil, 2025).

Kelincahan merupakan aspek krusial dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal karena berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk bergerak cepat, lincah, dan akurat di tengah situasi permainan. Kemampuan ini sangat esensial dalam mendukung teknik dasar seperti menggiring bola, menghindari tekanan lawan, dan melakukan perpindahan permainan secara efisien. Oleh sebab itu,

latihan kelincahan sebaiknya menjadi bagian penting dalam program ekstrakurikuler futsal guna menunjang peningkatan performa siswa secara keseluruhan. Melalui pelaksanaan ekstrakurikuler futsal, siswa tidak hanya mengasah kemampuan teknis, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan aspek fisik, terutama kelincahan. Aspek ini perlu dilatih secara konsisten agar siswa dapat bergerak secara optimal dalam permainan futsal yang berlangsung cepat dan menuntut respons yang tepat.



Berdasarkan tabel di atas dan dari hasil observasi dan wawancara pemain dan pelatih ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan, dapat di ambil kesimpulan bahwa program latihan dan pembinaan untuk latihan kelincahan masih rendah. Terlihat dari persentasi table di atas sebagian besar peserta masih memiliki tingkat kelincahan yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan kurangnya kemampuan dalam menghindari tekanan, serta kesulitan melakukan transisi permainan secara efektif. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap peningkatan kelincahan siswa melalui latihan yang terarah dan

sistematis untuk mengembangkan kemampuan kelincahan, diperlukan latihan yang terorganisir dengan baik salah satunya latihan “*x-pattern multiskill*”. Latihan ini melibatkan pemanfaatan alat bantu yang disesuaikan dengan gerakan dasar. Kegiatan latihan merupakan bagian integral dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan dipandang sebagai keterampilan yang perlu diajarkan. Secara umum, latihan dipahami sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara berulang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *X-Pattern Multiskill* terhadap kelincahan futsal di kalangan siswa ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini berjalan dengan fokus, menyeluruh, dan mendalam, penulis menilai bahwa penetapan batasan variabel yang diteliti sangatlah penting. Pembatasan tersebut juga bertujuan untuk mendukung kelancaran proses penelitian secara keseluruhan. Oleh karena itu, ruang lingkup dan arah penelitian ditetapkan dengan jelas dan terarah adalah sebagai berikut :

- a) Focus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *X-Pattern Multiskill* Terhadap Kelincahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan”
- b) Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan subjek yang terdiri dari siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Subjek

penelitian ini di khususkan untuk siswa Ekstrakurikuler SMPN 12 Tambun Selatan.

c) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa besar kontribusi latihan terhadap *X-Pattern Multiskill*

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan oleh peneliti, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah latihan *X-Pattern Multiskill* memberikan pengaruh terhadap kelincahan futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian memiliki tujuan yang dirumuskan berdasarkan permasalahan yang ingin diatasi. Oleh karena itu, tujuan penelitian mencerminkan arah dan fokus pelaksanaan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui pengaruh latihan *X-Pattern Multiskill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 12 Tambun Selatan”.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat praktis :

a) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk memahami peran latihan *x-pattren multiskill* dalam meningkatkan kelincahan futsal siswa ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan.

b) Bagi siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan metode latihan *x-pattren multiskill* guna mengetahui sejauh mana metode tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan futsal.

2. Manfaat Teoritik

a) "Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan ilustrasi mengenai dampak metode latihan *X- Pattern Mutliskill* terhadap kelincahan futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan."

b) Penelitian mengenai latihan berakar dari istilah training, yang merujuk pada proses pengembangan kemampuan dalam aktivitas olahraga. Penelitian ini dapat menambah wawasan, memperluas sudut pandang, serta menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Pembatasan istilah diperlukan guna menghindari kesalahpahaman dan perbedaan penafsiran yang dapat mengarah pada kekeliruan dalam memahami permasalahan yang diteliti. karena itu, penulis menyajikan sejumlah definisi untuk menjelaskan konsep-konsep utama seperti:

1. Latihan

Latihan dilakukan berdasarkan gerakan yang sebelumnya telah diajarkan, dengan penyesuaian intensitas sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang dirancang secara sistematis dan

terstruktur merupakan bagian dari upaya untuk mencapai sasaran latihan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara berkelanjutan demi meraih tujuan tertentu.(R. Hidayat, 2022).

2. *X- Pattern Multiskill*

Menurut (Brown & Ferrigno, 2005) dalam (Setiawan & Sudarmono, 2021). Latihan *X-Pattern Multiskill* dilakukan di area lapangan yang dibatasi oleh empat cone sebagai penanda batas wilayah, dengan total panjang lintasan sekitar 18,3 meter. Setiap cone diposisikan dengan jarak sekitar 4,6 meter satu sama lain, menyerupai pola huruf X.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak, baik saat tanpa bola maupun saat menguasai bola, dengan menjaga keseimbangan yang optimal sehingga pergerakan dapat dikendalikan sesuai dengan tujuan pemain. Kelincahan merupakan kemampuan individu untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan akurat saat bergerak (I. Hidayat et al., 2021).