

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga bukan hanya untuk kesehatan namun juga sebagai pekerjaan khusus, sebagai rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer saat ini dan digemari oleh banyak kalangan adalah olahraga futsal, baik anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa. Olahraga futsal merupakan aktivitas yang cukup menarik perhatian banyak orang baik sebagai pengisi waktu luang maupun ajang kompetisi. Olahraga futsal sendiri merupakan modifikasi dari olahraga bola besar (sepakbola) baik ukuran lapangan, peraturan permainan, dan jumlah pemainnya. Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol.

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan (Muharnanto, 2016). Berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa spanyol dan Portugal yang berarti pemain sepakbola) dan salaon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Diciptakan oleh seorang pelatih dari Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani. Olahraga futsal mulai masuk tahun 2002 di Indonesia. Kompetisi resmi tingkat Nasional di Indonesia, mulai diadakan tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN).

Olahraga futsal mengikuti aturan sepakbola, hal inipun telah disepakati oleh asosiasi sepakbola internasional (FIFA). Hanya saja, tidak semua aturan sepakbola diberlakukan dalam futsal. Adapun hal-hal yang diubah sesuai kondisi meliputi ukuran lapangan, ukuran berat bola dan bahan bola, lebar dan tinggi mistar gawang, periode permainan, dan jumlah pemain. Futsal adalah permainan sepakbola ruangan beregu (tim) yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Futsal dimainkan dalam dua babak berdurasi 20 menit (2x20 menit). Selain lima pemain utama, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan. “Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol” (Lhaksana, 2016).

“Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) yang berasal dari bahasa Portugis (Tenang, 2016), olahraga ini membentuk pemain selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat”. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal yaitu mengumpan (*passing*), menahan (*controlling*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Sebelum masuk ke lima teknik dasar tersebut harus terlebih dahulu mempunyai beberapa aspek keterampilan penting salah satunya yaitu kelincahan, tanpa kelincahan yang memadai teknik-teknik dasar tersebut tidak akan bisa dilakukan dengan sempurna terutama pada teknik menggiring bola maupun teknik lainnya, kelincahan sangat dibutuhkan, baik saat membawa bola

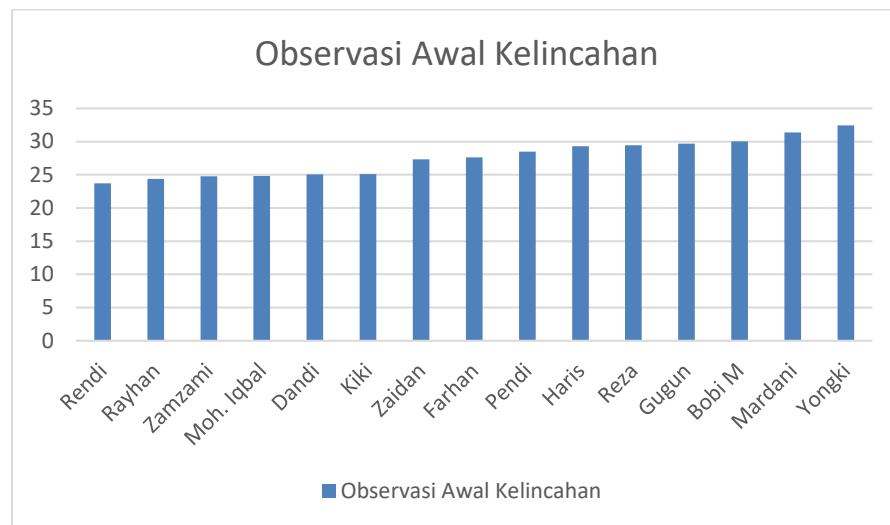
ataupun saat bergerak melewati pemain lawan, tanpa kelincahan yang memadai hal tersebut akan sangat sulit untuk dilakukan (Lhaksana, 2016)

Ekstrakurikuler futsal di SDN Cilincing 03 sudah berjalan cukup lama, namun baru beberapa tahun ini mulai berani bersaing di wilayah Jakarta Utara. Tim futsal SDN Cilincing 03 sudah rutin melakukan latihan dua hingga tiga kali seminggu, yang diisi oleh siswa kelas IV, V dan VI. Kaderisasi pemain berjenjang dilakukan secara terus menerus oleh pelatih yang sudah beberapa tahun memegang tim futsal SDN Cilincing 03. Jumlah pemain rata-rata di tiap angkatan berada di kisaran 10 hingga 15 pemain, dengan jumlah tersebut pelatih lebih mudah untuk membangun tim yang konsisten dan stabil. Tetapi dikarenakan pemain berada pada usia 10-12 tahun yang cenderung labil dan masa tumbuh kembang yang belum matang, maka pemain masih cenderung mengalami perubahan yang drastis. Berikut tampilan data hasil observasi awal penulis:

Tabel 1.1. Hasil Observasi Lapangan

No	Waktu Tes Kelincahan	Latihan Yang Dilakukan	Nama Atlet
1	23,72 detik	Lari bolak-balik	Rendi
2	24,41 detik	Lari bolak-balik	Rayhan
3	24,76 detik	Lari bolak-balik	Zamzami
4	24,81 detik	Lari bolak-balik	Moh. Iqbal
5	25,09 detik	Lari bolak-balik	Dandi
6	25,12 detik	Lari bolak-balik	Kiki
7	27,33 detik	Lari bolak-balik	Zaidan
8	27,61 detik	Lari bolak-balik	Farhan
9	28,48 detik	Lari bolak-balik	Pendi
10	29,32 detik	Lari bolak-balik	Haris
11	29,45 detik	Lari bolak-balik	Reza
12	29,70 detik	Lari bolak-balik	Gugun
13	30,02 detik	Lari bolak-balik	Bobi M
14	31,37 detik	Lari bolak-balik	Mardani
15	32,47 detik	Lari bolak-balik	Yongki

Sumber: Data Penelitian, 2025



Grafik 1.1. Hasil Observasi Awal Kelincahan

Berdasarkan pengamatan dan observasi diagram dan hasil wawancara dengan pelatih futsal di SDN Cilincing 03, banyak pemain dari tim ekstrakurikuler futsal masih belum memiliki kelincahan yang memadai sehingga timbul masalah saat bermain futsal mulai dari bola terlepas dari kaki dikarenakan kurang lincah mengolah bola, hingga passing yang kurang terukur dikarenakan perubahan posisi tubuh yang lambat akibat kurangnya kelincahan. Untuk itu penulis merasa tertarik untuk menggali lebih dalam lagi penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Butterfly Drill* Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Cilincing 03”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan. Yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis tentang:

- a. Pengaruh latihan *butterfly drill* terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal.
- b. Populasi yang digunakan merupakan peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Cilincing 03 yang berjumlah 40 orang, dengan sampel sebanyak 20 orang.
- c. Instrumen penelitian menggunakan tes kelincahan *Illinois Agility Run*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan batasan masalah maka penulis dapat merumuskan permasalahan ini yaitu; “apakah latihan *butterfly drill* berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Cilincing 03?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, “ingin mengetahui apakah latihan *butterfly drill* berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Cilincing 03.”

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi penulis sebagai karya tulis yang menjadi salah satu syarat penentuan kelulusan studinya di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi.
- b. Bagi Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi sebagai bahan referensi dan wawasan untuk penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dan pembina futsal sebagai bahan acuan dalam meningkatkan prestasi atlet melalui latihan fisik yang efektif dan efisien.
- b. Bagi atlet dapat menjadi ajang untuk mengembangkan kemampuan diri agar lebih baik.
- c. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi, sebagai salah satu bahan referensi dalam menyusun karya tulis dan penelitian berikutnya

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

1. Latihan *Butterfly Drill*

Latihan menurut Harsono dalam (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. *Butterfly drill* menurut (Dawes, 2019) merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan yang menggunakan alat sederhana berupa cone yang dibentuk pola menyerupai kupu-kupu dengan empat cone di sudut dan satu cone di tengah, dengan kombinasi gerakan maju dan menyamping. Sedangkan menurut (Brown & Ferrigno, 2015) *Butterfly drill* merupakan variasi latihan kelincahan yang memberikan pengalaman gerak motorik pada atlet untuk

dapat bergerak lebih cepat dan lincah melalui variasi gerak maju dan menyamping. Jadi yang dimaksud dengan latihan *Butterfly Drill* dalam penelitian ini adalah bentuk latihan kelincahan menggunakan empat cone sebagai sudut dan satu cone sebagai pusat yang melatih atlet bergerak dengan lincah sesuai bentuk pola latihannya.

2. Kelincahan menurut (Sepdianus et al., 2019) *agility* atau kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi badan secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sedangkan menurut (Widiastuti, 2015) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kemudian menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi yang dimaksud dengan kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan posisi tubuh dan keseimbangannya.
3. Futsal menurut (Syafaruddin, 2019) Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Sedangkan menurut (Lhaksana, 2016) permainan yang sangat cepat dan dinamis, dimana pemain harus menguasai teknik dasar seperti *passing, control, dribbling*, dan *shooting* karena ukuran lapangan yang kecil membutuhkan umpan pendek yang cepat dan akurat. Kemudian menurut

(Mulyono, 2017) Futsal adalah cabang olahraga berbentuk permainan bola besar yang dimainkan di dalam ruangan secara tim dengan sifat dinamis. Jadi yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah olahraga dinamis yang sangat cepat yang dimainkan di dalam ruangan secara tim berisikan 5 orang dengan salah satunya sebagai penjaga gawang.