

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di jaman yang semakin modern seperti ini manusia melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan tertentu. Menurut Sajoto dalam (Novra et al., 2021) ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu; hanya untuk rekreasi artinya melakukan olahraga hanya mengisi waktu senggang, dilakukan dengan kegembiraan, santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Untuk tujuan pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Untuk mencapai sasaran prestasi tertentu.

Bagi olahragawan professional melakukan olahraga yaitu untuk mencapai sasaran prestasi tertentu. Dari hal tersebut futsal mempunyai kemungkinan untuk maju dan populer di Indonesia. Mengingat olahraga ini mempunyai persamaan dengan sepakbola yang merupakan olahraga paling populer di dunia. Peraturan permainan futsal tidak merugikan, bahkan menguntungkan bagi pemain yang berpostur tubuh rata-rata orang Indonesia. Dalam sebuah tim memang terkadang terdapat satu - dua pemain yang pendek, tapi kalau semuanya pendek tentunya merepotkan untuk tim tersebut. Lagi pula atlet yang pendek harus memiliki keistimewaan untuk dapat terpilih dalam suatu tim. Tak terlalu heran bila olahraga futsal yang lahir dan semula dikuasai Amerika Latin, sekarang sudah mulai merata ke wilayah benua Eropa dan Asia.

Menurut Muharnanto dalam (Taufik, 2019) futsal adalah olahraga yang digemari pada masa kini dari tua sampai yang muda, dari laki-laki maupun perempuan sangat menyukai olahraga futsal. Olahraga ini dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Permainan ini sekarang dimainkan di bawah naungan dan perlindungan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

Kondisi fisik pemain futsal menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pelatih/pembina futsal selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan futsal. Seorang pemain futsal dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain futsal dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Karena olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang kontak fisik antara pemain dari kedua tim yang sedang bertanding, maka diperlukan sebuah kondisi fisik yang baik untuk dapat melewati sebuah pertandingan yang berat.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain futsal. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut, sebab kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula

sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga futsal ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno dalam (Novra et al., 2021), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Hal ini menunjukan bahwa semua cabang olahraga khususnya futsal dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangsih yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono dalam (Raibowo et al., 2021), bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan futsal guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Untuk itulah diperlukan perencanaan latihan dalam sebuah program yang terencana, terstruktur dan pembebanan yang sesuai dengan kondisi atlet agar dapat dikembangkan sesuai kebutuhan.

Kelincahan merupakan unsur penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Menurut (Sepdianus et al., 2019a) jenis kelincahan ada dua yaitu: 1) kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, 2) kelincahan khusus artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bermain bola voli dan lain-lain). Baik kelincahan umum maupun khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan pembawaan (potensi) sejak lahir.

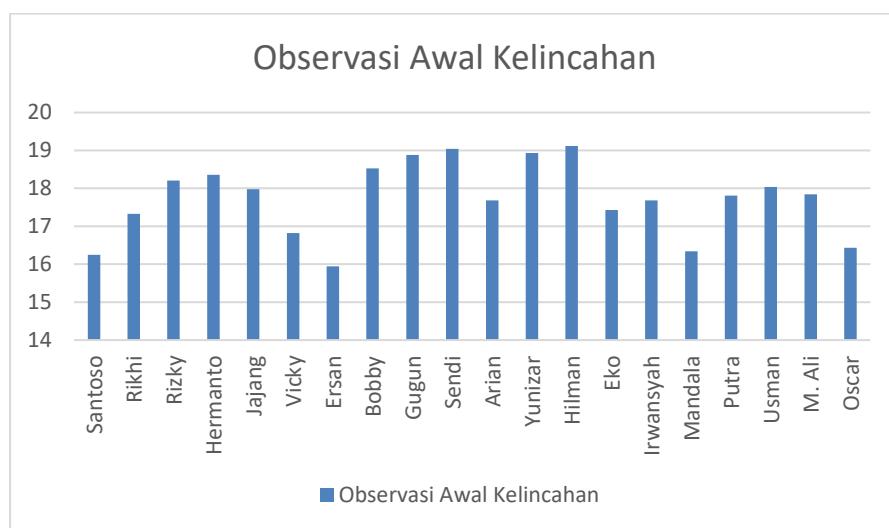
Berdasarkan observasi penulis pada SMAN 4 Kota Bekasi dan hasil diskusi dengan pelatih di sekolah tersebut, terlihat masih banyak pemain yang kurang memiliki kelincahan atau *agility*. Para pemain terlihat kaku, kurang cepat dan kurang lincah dalam bermain futsal sehingga pemain tidak melakukan permainan dengan maksimal. Banyak peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan, tetapi tidak dapat dimanfaatkan secara maksimal. Maka berdasarkan kondisi yang telah penulis lihat, diperlukan bentuk latihan kondisi fisik yang mampu meningkatkan *agility* pemain agar pemain dapat bermain futsal dengan lincah dan tangguh. Dalam hal ini penulis mencoba memberikan solusi untuk dapat meningkatkan kelincahan para pemain futsal di SMAN 4 Kota Bekasi, yakni dengan memberikan latihan kelincahan berupa *star drill*. Latihan *star drill* menurut (Brown & Ferrigno, 2015) merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan yang efektif dan efisien. Dikatakan efektif karena tidak memerlukan peralatan yang banyak, mahal dan sulit, dan dikatakan efisien karena bentuk latihan mudah

dilakukan dan dipahami namun dapat memberikan pengalaman gerak yang banyak bagi siswa. Berikut tampilan data hasil observasi awal penulis:

Tabel 1.1. Hasil Observasi Lapangan

No	Waktu (detik)	Bentuk Latihan	Nama Atlet
1	16,25	Lari zig-zag	Santoso
2	17,33	Lari zig-zag	Rikhi
3	18,21	Lari zig-zag	Rizky
4	18,36	Lari zig-zag	Hermanto
5	17,98	Lari zig-zag	Jajang
6	16,82	Lari zig-zag	Vicky
7	15,94	Lari zig-zag	Ersan
8	18,53	Lari zig-zag	Bobby
9	18,88	Lari zig-zag	Gugun
10	19,04	Lari zig-zag	Sendi
11	17,68	Lari zig-zag	Arian
12	18,93	Lari zig-zag	Yunizar
13	19,12	Lari zig-zag	Hilman
14	17,43	Lari zig-zag	Eko
15	17,68	Lari zig-zag	Irwansyah
16	16,34	Lari zig-zag	Mandala
17	17,81	Lari zig-zag	Putra
18	18,04	Lari zig-zag	Usman
19	17,84	Lari zig-zag	M. Ali
20	16,43	Lari zig-zag	Oscar

Sumber: Data Penelitian, 2026



Gambar 1.1. Hasil Observasi Awal Kelincahan

Berdasarkan pengamatan dan observasi diagram dan hasil wawancara dengan pelatih futsal, penulis merasa tertarik untuk menggali lebih dalam lagi penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Star Drill* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 4 Kota Bekasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang diatas mampu di identifikasi beberapa persoalan yakni:

1. Kurang tepatnya metode latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal.
2. Bagaimana pengaruh dari latihan *star drill* terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Kota Bekasi.
3. Kurangnya penekanan dari latihan *star drill* terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Kota Bekasi.

C. 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 *star drill* terhadap kelincahan futsal.
- b. Populasi dan sampel adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Kota Bekasi, dengan populasi sebanyak 30 orang dan sampel 20 orang.

- c. Instrumen penelitian menggunakan tes kelincahan *shuttle run*, karena tes kelincahan itu termasuk mudah untuk dilakukan sampel.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan batasan masalah maka penulis dapat merumuskan permasalahan ini yaitu; apakah latihan *star drill* berpengaruh terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Kota Bekasi?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, ingin mengetahui apakah latihan *star drill* berpengaruh terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Kota Bekasi.

E. 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 Jurusan Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi.
 - b. Bagi Jurusan Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi sebagai bahan referensi.
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.