

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan penting yang berperan besar dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Selain meningkatkan kebugaran serta daya tahan tubuh, aktivitas ini juga membantu seseorang tetap bertenaga dalam menjalani rutinitas harian. Dari berbagai jenis olahraga yang berkembang, futsal menjadi salah satu yang semakin diminati oleh masyarakat. Berdasarkan laporan Asosiasi Futsal Indonesia (AFI), jumlah pemain futsal yang terdaftar mengalami peningkatan hingga 30% dalam kurun lima tahun terakhir. Data tersebut menunjukkan bahwa ketertarikan terhadap olahraga futsal terus mengalami perkembangan yang cukup pesat.

Permainan futsal merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, baik di wilayah perkotaan maupun di daerah pedesaan. Pada permainan futsal, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola, melakukan operan yang tepat, menggiring bola untuk melewati lawan, merebut kembali bola ketika berada dalam penguasaan tim lawan, menembak ke arah gawang dengan presisi, serta menjaga area pertahanan tim. Dikutip dalam jurnal (Bakti et al., 2022), pada olahraga futsal, cara bermain setiap individu juga dapat menjadi faktor penting dalam mendukung terciptanya gol dalam sebuah tim sehingga dapat mencapai tujuan bersama. Agar dapat memainkan futsal secara

optimal, setiap pemain perlu memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang memadai.

Dalam pemilihan dan pembinaan pemain futsal, salah satu aspek utama yang harus diperhatikan adalah tingkat kebugaran jasmani. Kondisi fisik yang baik memungkinkan pemain menampilkan berbagai keterampilan teknik dan taktik futsal secara optimal. Kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen, antara lain daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, serta keseimbangan tubuh. Dari seluruh komponen tersebut, kelincahan menjadi kemampuan yang sangat penting dalam permainan futsal karena berkaitan langsung dengan kemampuan menggiring bola, mengubah arah gerak, dan merespons situasi permainan dengan cepat.

Berdasarkan hasil observasi awal pada atlet futsal SDI Al Husna Jakarta Utara, diketahui bahwa proses latihan yang selama ini dilakukan belum menerapkan konsep latihan *Dual-Task* (Kognitif-Motorik). Latihan cenderung masih berfokus pada gerak motorik tunggal tanpa melibatkan unsur kognitif secara bersamaan. Kondisi tersebut berdampak pada kemampuan kelincahan Atlet yang masih tergolong kurang optimal, khususnya saat menggiring bola sambil membaca situasi permainan, mengambil keputusan, dan menghindari lawan. Atlet sering mengalami keterlambatan dalam merespons perubahan arah permainan sehingga pergerakan menjadi kurang efektif.

Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) merupakan bentuk latihan yang mengombinasikan tugas motorik dengan tugas kognitif secara bersamaan. Latihan ini memungkinkan atlet untuk meningkatkan kemampuan pengolahan informasi, konsentrasi, serta koordinasi gerak dalam situasi permainan yang dinamis.

Pelaksanaan gerak motorik dalam konsep *Dual Task* terbukti mampu menghasilkan kapasitas fungsional yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan motorik tunggal, karena sebagian besar aktivitas permainan futsal menuntut keterlibatan unsur kognitif dan motorik secara simultan. Tujuan dari latihan adalah untuk mendapatkan hasil yang paling baik dengan mengikuti rencana yang telah diatur dengan sangat baik. Melihat kognitif motorik terhadap kelincahan bermain futsal.

Latihan kelincahan merupakan bentuk latihan yang sangat sesuai bagi pemain futsal, karena kemampuan ini membuat pemain lebih mudah mengontrol bola, melewati lawan, serta bergerak cepat dari satu area ke area lainnya. Kelincahan sendiri merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau bagian tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan ini tidak akan efektif apabila tidak terjalin komunikasi yang baik antara pemain dan pelatih, sebab keselarasan tujuan sangat diperlukan untuk membangun kerja sama tim yang optimal.

Pada penelitian ini, latihan kelincahan yang dipadukan dengan pendekatan *Dual Task* sangat relevan untuk diterapkan pada atlet futsal SDI Al Husna. Melalui latihan ini, atlet tidak hanya dilatih untuk bergerak cepat dan tepat, tetapi juga dituntut untuk berpikir, mengambil keputusan, serta merespons stimulus secara bersamaan. Dengan demikian, diharapkan kemampuan kelincahan dalam menggiring bola dengan metode *Zig-Zag Drill* sambil berhitung meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *Dual-Task* (Kognitif-Motorik) terhadap kelincahan atlet futsal SDI Al Husna Jakarta Utara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kualitas permainan futsal pada atlet usia sekolah dasar.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas lebih dalam pada penelitian ini berdasarkan latar belakang sebelumnya, yaitu:

“Apakah Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Berpengaruh Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara?”

2. Batasan Masalah

Dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu dan kemampuan, penulis merasa perlu melakukan pembatasan ruang lingkup penelitian agar tidak melebar dan tetap mudah dipahami.

Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis hanya memfokuskan analisis pada beberapa aspek berikut:

- a. “Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarat Utara” adalah satu-satunya fokus penelitian ini.
- b. Teknik penelitiannya yaitu menggunakan metode eksperimen, secara spesifik metode penelitian yang memerlukan penelitian langsung untuk memberikan gambaran bagaimana “Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarat Utara.”
- c. Subjek penelitian ini dikhususkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal SDI Al Husna yang berjumlah 15 atlet berusia 10-12 tahun.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup kegiatan yang dilakukan. Hal ini sangat penting sebagai acuan yang harus dicapai dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara”.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis dan praktis, penelitian ini dapat bermanfaat. Berikut ini adalah beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menyumbangkan hasil ide temuan dalam penerapannya berpengaruh atau tidaknya Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarat Utara, sehingga metode latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan Kelincahan pada Olahraga Futsal.

2. Secara Praktis

a. Pelatih

Sebagai informasi untuk tujuan merancang program masa depan dan melakukan evaluasi yang sudah ada.

b. Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi atlet agar dapat menerima metode latihan yang baru untuk mencapai prestasi-prestasi selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Agar penelitian tidak menimbulkan berbagai penafsiran yang berbeda maupun kesalahpahaman terkait pokok masalah yang dikaji, diperlukan adanya pembatasan istilah. Oleh karena itu, beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan dan didefinisikan sebagai berikut:

1. *Dual Task*

Latihan kombinasi *Dual Task* (Kognitif-Motorik) menggabungkan latihan fisik dan kognitif secara bersama-sama dan menginduksi efek sinergis ketika digabungkan dalam satu intervensi. Latihan *Dual-Task* yang melibatkan beberapa tugas kognitif-motorik dalam satu waktu memungkinkan peningkatan rekognisi terhadap gangguan yang terjadi serta mempercepat proses pengembalian fungsi tubuh terhadap kelincahan Atlet futsal SDI Al Husna Jakarta Utara.

2. Kelincahan (*Agility*)

Agility Adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai *agility* yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih baik efektif dan efisien.

3. Permainan Futsal

Futsal termasuk salah satu cabang olahraga yang relatif baru dan awalnya dianggap sebagai versi mini dari sepak bola. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, anak-anak tidak diwajibkan untuk menunjukkan prestasi tertentu karena keterbatasan waktu serta jumlah peserta yang tidak seimbang dengan fasilitas dan sarana yang tersedia di sekolah.