

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Secara Umum Olahraga memegang peran fundamental dalam kehidupan manusia. Melakukan aktivitas fisik secara teratur merupakan kunci untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan jantung, mengelola berat badan, dan berfungsi sebagai sarana efektif untuk mengurangi stres dan rekreasi. Selain manfaat kesehatan, olahraga juga memiliki dampak multidimensi, mulai dari kontribusi dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, hingga menjadi media penting untuk membangun solidaritas, disiplin, dan *sportivitas* dalam masyarakat. Dalam konteks pendidikan, olahraga adalah bagian integral kurikulum yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, kognitif, dan afektif siswa.

Permainan futsal menuntut pemain untuk memiliki kemampuan kelincahan tinggi karena tuntutan perubahan arah yang cepat, percepatan, dan reaksi terhadap pergerakan lawan maupun bola. Kelincahan (*agility*) menjadi salah satu komponen fisik penting yang berpengaruh langsung terhadap performa pemain futsal. Latihan tradisional seringkali lebih menitikberatkan pada teknik dasar dan taktik, namun aspek fisik seperti kecepatan reaksi dan perpindahan arah kadang kurang mendapat perhatian khusus. Hal ini menimbulkan kebutuhan untuk menerapkan metode latihan yang lebih spesifik dalam meningkatkan komponen kelincahan di tingkat sekolah dasar. Salah satu metode yang mulai banyak diteliti adalah latihan plyometrik berupa lompatan rintangan (*hurdle jump*) yang diikuti dengan sprint (*lateral hurdle jump in to sprint*). Metode ini menggabungkan unsur lompatan

lateral (mempelajari pengaturan pusat berat, perubahan arah) dan kemudian

Percepatan *sprint*, sehingga diharapkan mampu memperkuat komponen kelincahan secara efektif. Sebagai contoh, penelitian oleh Pengaruh Latihan *High Hurdle Jump In to a Sprint* dengan Latihan *Lateral Hurdle Jump In to Sprint* Terhadap Peningkatan Kelincahan menemukan bahwa *latihan lateral hurdle jump into sprint* memberikan peningkatan kelincahan yang signifikan pada siswa SD (Mubarok et al., 2023).

Lebih jauh lagi, penelitian eksperimental pada pemain futsal perguruan tinggi oleh *Impact of Plyometric Training on Sprint and Agility Performance in College-Level Futsal Athletes* menunjukkan bahwa kelompok yang diberi latihan *hurdle jump* mengalami peningkatan waktu *sprint* dan pengurangan waktu tes kelincahan dibanding kontrol (Irawan et al., n.d.). Hal ini mengindikasikan bahwa metode ini dapat diterapkan pada olahraga yang memerlukan perpindahan cepat seperti futsal.

Pada tingkat anak-anak atau remaja muda pun, hasil penelitian sistematis seperti oleh *Children's Sprint and Jump Performance after Plyometric-Jump Training: A Systematic Review* menemukan bahwa pelatihan plyometrik memiliki efek positif terhadap kecepatan dan loncatan, yang secara tidak langsung terkait juga dengan kelincahan (Wu et al., 2025). Namun demikian, penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh latihan *lateral hurdle jump into sprint* terhadap kelincahan pemain futsal di tingkat sekolah dasar masih sangat terbatas. Kebanyakan penelitian berfokus pada pemain yang lebih tua atau hanya pada aspek power dan lompatan. Sebagai contoh, penelitian pada siswa SD yang menggunakan

hurdle jump untuk meningkatkan keseimbangan dan power otot tungkai ditemukan signifikan hasilnya (Sumarjo & Asmiati, 2025).

Identifikasi Masalah di Lokasi Penelitian Di SD Harapan Bangsa, kegiatan ekstrakurikuler futsal menjadi program yang populer. Namun seiring berjalannya waktu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Harapan Bangsa mulai mengalami kurangnya kelincahan dalam menggiring bola serta membalikkan badan maka dari itu di terapkan latihan lateral hurdle jump in to sprint di lapangan SD Harapan Bangsa kecamatan periuk kota Tangerang, berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan adanya masalah pada kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler. Hal ini terlihat dari kesulitan mereka dalam mengubah arah saat menggiring bola, lambatnya respons terhadap gerakan lawan, dan kurangnya stabilitas dalam menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak cepat. Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak akan program latihan yang terarah dan sesuai dengan karakteristik fisik anak usia sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan kelincahan mereka.

Permasalahan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Harapan Bangsa menuntut adanya bentuk latihan yang secara langsung melatih kemampuan perubahan arah cepat, stabilitas tubuh, serta kecepatan reaksi. Dalam permainan futsal, lebih dari 60% perpindahan gerak pemain berlangsung secara *lateral* (kiri-kanan) karena ruang bermain yang sempit dan tekanan lawan yang datang dari berbagai arah. Oleh sebab itu, latihan yang menstimulasi gerakan menyamping dan percepatan menjadi sangat dibutuhkan. Solusi Latihan yang ditawarkan (*Latihan Lateral Hurdle Jump Into Sprint*) Dalam upaya peningkatan kelincahan, diperlukan

metode latihan yang spesifik. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah latihan *plyometric*, yaitu latihan yang melibatkan kontraksi otot secara cepat dan eksplosif. Bentuk latihan yang relevan adalah *Lateral Hurdle Jump Into Sprint*, yaitu latihan yang mengombinasikan gerakan melompat ke samping melewati rintangan (*hurdle*) yang menargetkan daya ledak *lateral*, dan langsung dilanjutkan dengan berlari cepat (*sprint*) yang melatih akselerasi transisi. Latihan ini secara unik memberikan rangsangan pada otot tungkai dan sistem saraf untuk meningkatkan reaksi cepat serta kemampuan tubuh dalam melakukan perubahan arah secara efisien. Penelitian-penelitian terdahulu juga mendukung efektivitas latihan lompatan *lateral* yang dikombinasikan dengan *sprint* dalam memperkuat otot tungkai dan memperbaiki koordinasi gerak, yang berpengaruh positif terhadap kelincahan pemain futsal muda. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah terdapat pengaruh latihan *Lateral Hurdle Jump into Sprint* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal di SD Harapan Bangsa. Penelitian ini dilakukan pada peserta yang berusia antara 10–12 tahun, sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut. Pernyataan Tujuan Penelitian (Justifikasi) Dengan mempertimbangkan potensi besar dari Latihan *Lateral Hurdle Jump Into Sprint* sebagai alternatif latihan yang efektif, sederhana, dan relevan dengan karakteristik fisik anak SD serta tuntutan permainan futsal, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh latihan ini secara empiris. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul: “Pengaruh Latihan *Lateral Hurdle Jump Into Sprint* Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SD Harapan Bangsa. Dengan demikian, penerapan latihan lateral hurdle jump into sprint secara terstruktur pada

siswa ekstrakurikuler futsal di SD Harapan Bangsa sangat relevan untuk menjawab kelemahan fisik kelincuhan yang ada. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti nyata terkait efektivitas metode latihan tersebut dalam meningkatkan kelincuhan siswa, sehingga berdampak positif terhadap kualitas permainan futsal mereka.

B. Batasan Masalah

1. Batasan masalah

Agar penelitian ini dapat berjalan secara terarah, fokus, dan memberikan hasil yang spesifik, maka ruang lingkup penelitian ini perlu dibatasi. Pembatasan masalah ini berfungsi untuk memastikan bahwa penelitian akan berfokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Adapun batasan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Variabel Bebas (Perlakuan): Latihan yang diberikan dalam penelitian ini hanya berfokus pada Latihan *Lateral Hurdle Jump Into Sprint*.
- b. Variabel Terikat (Hasil): Hasil yang diukur dari perlakuan latihan adalah peningkatan kelincuhan siswa. Pengukuran ini akan dilakukan menggunakan tes kelincuhan standar (seperti *Illinois Agility Test* atau *T- Test*).
- c. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *pretest-posttest* (satu kelompok). Peneliti akan terlibat langsung dalam memberikan perlakuan latihan kepada subjek.
- d. Populasi / Sample: Subjek yang diteliti dikhususkan hanya pada siswa yang menjadi peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Harapan Bangsa kecamatan periuk Kota Tangerang.

2. Rumusan Masalah

Apakah latihan *lateral hurdle jump in to sprint* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bola futsal di SD Harapan Bangsa.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai sasaran pokok yang bersumber dari permasalahan yang sedang dibahas. Dengan kata lain, tujuan adalah untuk memberikan informasi tentang ruang lingkup kegiatan yang akan dilakukan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *lateral hurdle jump in to sprint* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal di SD Harapan Bangsa U10 – U12”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, bagi berbagai pihak yang berkepentingan.

1. Manfaat Teoritis

Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Hasil penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani dan Ilmu Kepeleatihan. Ini dapat dijadikan referensi ilmiah mengenai efektivitas metode latihan *Lateral Hurdle Jump In to Sprint* dalam meningkatkan komponen fisik, yaitu kelincahan, terutama pada kelompok usia sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih atau Guru Olahraga:

- 1) Memberikan bukti nyata dan informasi yang valid mengenai efektivitas latihan *Lateral Hurdle Jump Into Sprint*.
 - 2) Dapat digunakan sebagai panduan praktis dan alternatif metode latihan yang teruji untuk menyusun program peningkatan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler futsal.
- b. Bagi Siswa Ekstrakurikuler Futsal:
- 1) Mendapatkan program latihan kelincahan yang terstruktur dan spesifik, yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kelincahan mereka.
 - 2) Peningkatan kelincahan secara langsung akan berdampak positif pada performa dan keterampilan mereka saat bermain futsal.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya:
- Dapat dijadikan sebagai dasar, data pembandingan, atau pijakan awal untuk mengembangkan penelitian sejenis, misalnya dengan membandingkan efektivitas latihan ini dengan metode latihan kelincahan lainnya.

E. Definisi Operasional

Latihan *Lateral Hurdle Jump Into Sprint* merupakan metode latihan plyometric yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan dan daya ledak. Latihan ini dilakukan dengan melompati serangkaian rintangan (*hurdle*) secara menyamping (*lateral*) secara eksplosif, lalu segera diikuti dengan akselerasi lari cepat (*sprint*) dalam jarak tertentu. Latihan ini sangat efektif dalam memperbaiki kekuatan tungkai, kecepatan reaksi, dan koordinasi gerak tubuh secara keseluruhan.

Latihan *lateral* adalah aktivitas fisik berupa gerakan kaki dan/atau tubuh ke

samping (*side-to-side / lateral*) dalam pola drill/latihan terstruktur misalnya menggunakan tangga kelincahan (*ladder drill*), lari menyamping (*lateral run*), lompatan samping (*lateral jump*), atau variasi gerakan lateral lainnya yang dilakukan secara berulang dalam sesi latihan dengan tujuan meningkatkan aspek fisik seperti kelincahan (*agility*), kecepatan perubahan arah, koordinasi, stabilitas kaki & pinggul, serta kontrol motorik lateral. Untuk keperluan penelitian, “latihan lateral” dapat dioperasionalkan sebagai:

- a. Gerakan yang mengharuskan perpindahan ke samping (kiri–kanan), bukan maju–mundur.
- b. Dilakukan melalui drill seperti ladder drill dengan pola “*lateral in-out / lateral shuffle / lateral run / side-to-side hop/jump*”.
- c. Dilaksanakan secara terstruktur: dengan frekuensi, intensitas, set/repetisi, dan durasi yang jelas (misalnya 3x perminggu selama 5–6 minggu).
- d. Outcome yang diukur: perubahan skor tes kelincahan (*agility test*), kecepatan lari, kecepatan perubahan arah, stabilitas gerak lateral, atau aspek fisik yang relevan

Latihan *lateral* didefinisikan operasional sebagai program latihan yang melibatkan gerakan *lateral* (samping-ke-samping) melalui drill terstruktur — seperti *ladder drill (lateral in-out, shuffle, side-to-side)*, *lateral run*, *lateral jump/box-jump*, atau kombinasi gerakan kaki lateral — yang dilakukan dalam set dan repetisi tertentu, dengan tujuan meningkatkan kelincahan, kecepatan perubahan arah, koordinasi, dan stabilitas kaki/pinggul. Outcome-nya diukur menggunakan tes kelincahan, waktu lari/aksi, atau indikator performa fisik terkait

1. Kelincahan Futsal

Kelincahan futsal didefinisikan sebagai kemampuan pemain futsal untuk dengan cepat dan efisien mengubah arah, posisi, atau gerakan tubuh termasuk gerak kaki sambil mempertahankan keseimbangan dalam situasi permainan futsal. Kelincahan ini memungkinkan pemain untuk bereaksi terhadap situasi permainan: menggiring bola, mengecoh lawan, berpindah posisi, atau mengubah arah gerakan secara tiba-tiba dengan kontrol baik.

Secara operasional (untuk keperluan penelitian), “kelincahan futsal” dapat diukur sebagai berikut:

- a. Kemampuan untuk mengubah arah / posisi / gerak tubuh dalam waktu singkat, baik saat membawa bola maupun tanpa bola.
- b. Diukur dengan tes *agility* standar — misalnya tes *zig-zag run*, tes “*T test*”, atau tes *agility* lain yang relevan (sesuai literatur).
- c. Hasil diukur dalam bentuk waktu atau skor *agility* — misalnya waktu tempuh tes (semakin kecil = semakin baik kelincahannya), atau skor sesuai instrumen.
- d. Kelincahan dianggap meningkat jika setelah intervensi latihan (misalnya *latihan drill*, *ladder drill*, *sprint & perubahan arah*) terjadi penurunan waktu tes / peningkatan skor *agility* dibanding sebelum latihan.

Dalam penelitian ini tentang efektivitas latihan *drill* pada pemain futsal, disebut bahwa. *Agility ladder drills* merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, khususnya dalam konteks olahraga futsal. Dalam penelitian lain, yang menggunakan metode *zig-zag run* untuk melatih *agility*

pemain futsal: dijelaskan bahwa futsal “*requires physical factors, including agility,*” dan latihan *zig-zag run* digunakan untuk meningkatkan kemampuan perubahan arah dalam waktu singkat (Wigunawangsa et al., 2022). Dalam studi korelasional antara *agility* dan keterampilan menggiring bola dalam futsal, ditemukan bahwa *agility* memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *dribbling* — menunjukkan bahwa *agility* (kelincahan) adalah komponen fisik penting dalam futsal. (Selin et al., 2024). Dalam penelitian intervensi pada pemain futsal usia remaja (U10–12), penggunaan latihan *drill* (*ladder drill* dan variasinya) berhasil meningkatkan skor *agility* secara signifikan setelah periode latihan dibanding nilai sebelum latihan. (Hasbi & Heri, 2020)