

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada Pelaksanaan olahraga Futsal termasuk olahraga populer dikalangan masyarakat Indonesia, dimana olahraga permainan futsal ini merupakan permainan kelincahan dalam menggiring bola banyak dalam melakukannya, karena jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh, Khususnya dikecamatan Sawan Kabupaten Buleleng peneliti mengamati sangat populer olahraga futsal dikalangan anak muda sudah menjadi budaya dari generasi ke generasi tetapi banyak pemain futsal khususnya di SMPN 1 Sawan kurangnya latihan kelincahan dalam bermain futsal sehingga banyak pemain yang kesulitan menggiring bola maka dari itu perlunya metode latihan seperti latihan sirkuit minimal menggunakan 5 pos tetapi peneliti menggunakan 6 pos latihan. Peneliti melakukan observasi awal seperti melakukan 6 sampel siswa SMP untuk menguji latihan sirkuit khususnya kelincahan dengan latihan 30 detik dan istirahat 90 detik dengan denyut nadi dibawah seratus sehingga dapat melakukan gerakan selanjutnya melewati pos terakhir melakukan istirahat aktif 5 menit di setiap pos.

Tujuan peneltian ini adalah untuk melatih kelincahan agar memahami metode latihan dan pengalaman dalam melakukan latihan. Futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik begitu juga dalam kondisi fisik. Beberapa teknik dasar yang penting meliputi, menggiring bola yaitu gerakan menggiring bola dengan kontrol menggunakan kaki, *passing* yang merupakan teknik mengoper bola kepada rekan satu tim melalui berbagai jenis

operan, *shooting* keterampilan menembak bola ke arah gawang untuk mencetak gol, *receiving* yang melibatkan penguasaan bola saat menerima operan, serta *defending* keterampilan dalam menghalau serangan lawan dan merebut bola kembali.

Penguasaan teknik ini sangat penting untuk membangun kemampuan pemain dalam bermain futsal secara efektif dan kompetitif. Futsal sendiri merupakan permainan dengan tempo cepat sehingga kondisi fisik yang baik. Pemain yang mempunyai kondisi fisik prima akan cenderung memiliki rasa percaya diri pada saat pertandingan dibandingkan dengan pemain yang tidak mempunyai banyak stamina yang baik akan mudah kehilangan konsentrasinya pada saat pertandingan. (Christy et al., 2022) (Nugraha et al., 2023) (Purba et al., 2022) Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intelegitas yang tinggi tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai, mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi.

Perlunya sportivitas dalam permainan futsal karena ada banyak hal yang mungkin terjadi ketika adanya pertandingan futsal sikap yang emosi dapat memecah konsentrasi team sehingga terdapat terjadinya perkelahian dan terjadinya tekel kaki lawan sehingga terjadinya cedera pemain yang mengakibatkan pemain tersebut tidak dapat bermain, futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang kondisi fisiknya kurang baik, futsal mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepak

bola ini mudah dimainkan siapapun dan dimainkan dalam ruangan yang membuat hal ini sangat menarik.

Dari beberapa penjelasan mengenai komponen fisik berdasarkan penjelasan dari pelatih ekstrakurikuler SMPN 1 Sawan yaitu Bapak Ketut Pendi Ary atmaja, S.Pd. menyatakan bahwa terjadinya penurunan performa yang disebabkan oleh salah satu kondisi fisik yang masih belum ada peningkatan yaitu kelincahan, kurangnya metode latihan dapat berpengaruh dalam men-*dribbling* bola sehingga kurangnya kelincahan pada pemain futsal di SMPN 1 Sawan maka dari itu perlunya metode latihan yang benar dengan memberikan latihan sirkuit diharapkan pemain futsal mampu menerapkan metode latihan dengan baik dan mampu meningkatkan kelincahan pada pemain futsal. Harapan pada pemain futsal khususnya ekstrakurikuler SMPN 1 Sawan agar tetap memahami pola latihan seperti latihan sirkuit yang dimana dengan melakukan latihan yang konsisten untuk meningkatkan kelincahan dalam men-*dribbling* bola futsal dengan hasil yang maksimal sehingga diharapkan memiliki pemain yang berkualitas.

Pentingnya pelatihan sirkuit ini sebagaimana telah di paparkan di atas, jelas bahwa latihan sirkuit pada dasarnya bertujuan untuk memaksimalkan fungsi atlet dalam mengatur posisi serta gerakan kondisi tubuh sehingga dapat menghasilkan gerakan yang optimal dan efisien. Pada intinya atlet futsal harus memiliki keseimbangan serta kekuatan dan kelincahan oleh karena itu, diharapkan dengan pelatihan sirkuit dapat meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut sehingga dapat meningkatkan prestasi. Tetapi kenyataan masalah yang terjadi dalam pertandingan yaitu kurangnya latihan kelincahan dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat kaki melangkah. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari pelatihan

Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan yang menyatakan bahwa kurangnya referensi latihan kelincahan.

Kelincahan atau *agility* dalam olahraga adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara efektif, cepat, dan cekatan. Kelincahan juga mesti dibarengi dengan gerakan efisien dengan tenaga penuh, sebagaimana dikutip dari buku pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2020) yang ditulis Mochamad Windarto. kelincahan sangat bermanfaat bagi pemain futsal karena jika dilatih dapat melewati lawan dan *dribbling* bola menjadi sangat baik, jika kelincahan tidak dilatih maka keseimbangan *dribbling* bola sangat tidak bagus dan gampang direbut oleh lawan alhasil daerah pertahanan gampang di bobol oleh lawan, selanjutnya kelincahan apabila tidak dilatih mengakibatkan pemain mengalami kehilangan konsentrasi yang artinya tidak dapat memposisikan atau *passing* bola tidak terarah sehingga tidak bisa didapatkan oleh team. Kecepatan *dribbling* sangat penting dalam permainan futsal karena dapat mengubah arah bola sehingga lawan tidak bisa merebut bola dan tidak dapat mengejar. kelincahan adalah gerakan-gerakan dalam beraktivitas setiap hari yang dilakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama serta kelincahan merupakan gerakan merubah arah dengan posisi tubuh diubah secara cepat dan tepat (Irmayanti 2008;41). Lebih lanjut, kelincahan yakni kemampuan untuk mengubah arah yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya, alhasil bisa mengevaluasi pemain jika adanya kendala dan kesalahan seperti *dribbling* bola yang tidak bagus sehingga bola dapat direbut lawan. Menurut Sajoto (1995) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi di arena tertentu (Indra Fahlefi et al. 2021).Sejalan dengan pendapat Ginanjar et al. (2021, hlm. 48)

dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman untuk menciptakan peluang dalam menciptakan gol. *Dribbling* sangat berpengaruh bagi pemain futsal, karena memiliki keterampilan *dribbling* memang sangat penting. Akan tetapi pemain harus menyadari bahwa futsal adalah permainan tim dan men-*dribbling* bola adalah suatu keterampilan yang menguras tenaga dan sering memperlambat tempo permainan futsal, dalam men-*dribbling* bola jika pemain tidak bisa mengontrol bola dengan baik maka men-*dribbling* bola jadi tidak bagus.

Bedasarkan definisi para ahli dapat disimpulkan bahwa pelatihan sirkuit ialah latihan yang dapat meningkatkan kelincahan untuk mendribbling bola agar lebih baik berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang makalah yang diuraikan maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan yaitu:

1. Kurangnya salah satu komponen kondisi fisik yaitu kelincahan dalam permainan futsal sehingga perlunya variasi latihan yang baik.
2. Kurangnya variasi latihan dalam meningkatkan kelincahan permainan futsal.
3. Dibutuhkan pola latihan yang baik dan konsisten dan perlunya kedisiplinan pemain dalam permainan futsal.

1.3 Batasan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti hanya mengkaji dan mengetahui ”Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan”.

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka didapat rumusan masalah dalam peneltian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan?

1.5 Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari peneltian ini sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan Sikuit Terhadap Kelincahan Peserta Ekestrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai:

- a. Memberikan sumbangan pikiran dan pengetahuan mengenai Pengaruh Latihan Sirkuit Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan.
- b. Sangat bermanfaat banyak pengembangan Ilmu pengetahuan yang dapat di implementasikan di beberapa latihan.
- c. Menjadi bahan refrensi agar terus berkembang penerapan metode latihan yang berkualitas.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Menambah bahan referensi tentang pelatihan Sirkuit terhadap kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan.

b. Bagi siswa.

Pelatihan Sirkuit diharapkan dapat meningkatkan performa latihan bagi Peserta Ekstrakurikuler SMPN 1 Sawan .

c. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan bagi para pelatih olahraga dan sebagai pedoman dalam pelatihan cabang olahraga futsal

