

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Pasal 1 UU 3/2005 tentang sistem keolahraan nasional). Banyak jenis olahraga yang pada saat ini berkembang bukan hanya untuk kesehatan tetapi juga menjadi prestasi. Salah satu olahraga yang berkembang dan dikenal yaitu cabang olahraga Futsal. Cabang olahraga ini merupakan suatu cabang olahraga permainan yang diadopsi dari Sepak Bola dimana cara bermain dan tujuan bermain yang sama tetapi dibedakan oleh jumlah pemain dan ukuran lapangan yang lebih kecil. Olahraga Futsal berkembang pesat di masyarakat sekarang ini. Hampir sebagian masyarakat mengenal bahkan memainkan olahraga futsal, mulai dari anak kecil sampai orang dewasa, hal tersebut juga dibuktikan oleh artikel perkembangan futsal dinyatakan bahwa perkembangan futsal saat ini banyak dipengaruhi pengusaha dalam pertumbuhan jumlah pembangunan lapangan futsal Muhamad Syafei (2020:104). Secara tidak langsung pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pertumbuhan pembangunan lapangan futsal dan pertumbuhan orang memainkan futsal pun kian terus berkembang.

Futsal telah berkembang juga didukung oleh pendapat ahli lain yang menyatakan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir bahwa permainan futsal telah dimainkan lebih dari 30 juta perempuan di seluruh dunia Saraswati & Hariyanto (2021:5). Olahraga futsal telah memasuki babak baru dalam perkembangannya, kini televisi swasta nasional dalam kurun waktu 3 tahun ini futsal sudah mulai sering menayangkan secara *live* maupun siaran tunda atau tayangan ulang yang merupakan bagian dari layanan

olahraga dan hiburan masyarakat. Hal tersebut secara tidak langsung mempengaruhi banyak aspek perkembangan olahraga futsal seperti halnya perkembangan taktik bermain.

Perkembangan taktik dan strategi permainan futsal telah banyak berubah secara pesat dan begitu banyak macamnya. Semakin banyaknya pelatih yang muncul mengasumsikan pertumbuhan jumlah pemain yang terbina juga semakin banyak. Perkembangan dan pergeseran pemahaman pemain maupun pelatih didukung pula dengan digencarkannya pelatihan-pelatihan atau penataran

Hal inilah yang akhirnya memunculkan banyak pelatih dengan pemahaman futsal yang lebih mendalam serta memiliki karakteristik yang berbeda-beda setiap individunya. Pendapat tersebut dikuatkan dengan pernyataan tentang perkembangan kepelatihan futsal yang baik dan terdepan dipengaruhi oleh tingkat kualifikasi pendidikan serta pelatihan pelatih akan dapat berdampak pada kinerja futsal yang signifikan terutama bagaimana dapat meningkatkan perkembangan dalam hal penentuan pengambilan keputusan dan kecerdasan pemain [Darmayasa 2022:12] futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Sedangkan menurut Shahda Halim (2021:26) futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil, dimainkan 10 orang (masing-masing tim 5 orang), menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepak bola, dan gawang yang digunakan dalam futsal lebih kecil. Pendapat lain dilontarkan oleh *United State Soccer Federation* (USSF) bahwa futsal merupakan *mini-soccer* yang biasa dimainkan dalam lapangan seukuran dengan lapangan basket dalam berbagai jenis permukaan yang sangat ekonomis dan aman

dimainkan. Olahraga ini bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan persyaratan refleks yang cepat, kecepatan berfikir dan ketepatan mengumpun serta merupakan permainan yang menarik untuk dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Olahraga Futsal juga sudah dikenal dan berkembang hingga ke kalangan pelajar sehingga banyak sekolah yang sudah memiliki ekstrakurikuler futsal dan banyak desa atau kota yang membuat club atau akademi futsal untuk inventasi. Tidak hanya sekolah- sekolah formal yang memiliki ekstrakurikuler futsal tetapi sekolah-sekolah mulai mengadakan ekstrakurikuler futsal. Dengan seiringnya zaman olahraga berkembang pesat di tingkat nasional maupun internasional. olahraga futsal kini tidak hanya sekedar di mainkan untuk hiburan atau mengisi waktu luang saja tetapi juga sebagai pencapaian prestasi. Hal ini bisa dilihat dengan banyaknya kompetisi tingkat daerah maupun tingkat nasional bahkan internasional.

Futsal sendiri adalah olahraga yang cara memainkannya hampir sama dengan sepakbola yang mana mempunyai teknik dasar yang sama seperti dribbling, passing, control, dan shoting dalam olahraga futsal. Prinsip dalam permainan futsal yaitu setiap pemain berusaha untuk selalu menguasai bola, mengoper bola dengan cepat dan tepat, *mendribble* bola untuk melewati lawan, mengambil bola dari lawan, menendang bola dengan akurat dan mempertahankan daerah sendiri agar gawang tidak kemasukan. Futsal adalah olahraga yang mana membutuhkan stamina atau fisik yang bagus karna setiap pemain di tuntutan untuk gerak karena ukuran lapangan yang dominan kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit di banding sepak bola. lapangan futsal memiliki ukuran panjang 25 sampai 42 meter dan lebar 15 sampai 25 meter dengan lebar gawang 3 meter dan tinggi 2 meter. Banyak pemain dalam olahraga futsal adalah 5 orang terdiri

dari kipper, ancor, pivot dan flank. waktu dalam permainan futsal adalah 2x 20 menit dengan aturan ketika bola mati waktu berhenti dan di mulai lagi ketika bola hidup (di mainkan). tujuan dari permainan futsal sama dengan sepak bola yaitu memasukan bola kedalam gawang. teknik dasar futsal sama dengan sepak bola seperti passing, kontrol, dribble, shooting walau sama tapi terdapat perbedaan karna lapanganyang lebih datar sehingga pergerakan bola lebih cepat sehingga kontrol dalam futsal menggunakan sol sepatu agar bisa lebih mudah untuk melakukan gerakan selanjutnya.

Dalam permainan futsal, performa fisik menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan tim. Aspek fisik yang dominan dalam futsal antara lain kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Kecepatan dan kelincahan merupakan faktor yang sangat mendukung dalam efektivitasnya sebuah permainan futsal yang dimana pada permainan futsal itu ada yang disebut dengan pola rotasi, maka setiap pemain itu harus cepat berpindah posisi untuk melakukan rotasi dengan rekan satu timnya yang dibutuhkan aspek kecepatan dalam pengambilan posisi begitu juga cepat dalam pengambilan keputusan apakah melakukan *passing* atau *dribbling* begitu juga aspek kelincahan untuk dapat mengelabui lawan baik dengan menggunakan bola ataupun pergerakan tanpa bola, karena dalam futsal akan sering kita melihat pergerakan pemain itu harus lincah dan cepat untuk bisa menjalankan strategi dan formasi yang diberikan begitu juga karena area lapangan futsal tidak terlalu besar maka akan sering terjadi pertemuan 1 lawan 1 atau sering disebut dengan *man to man* dengan lawan oleh karena itu pemain futsal harus mampu memilih keputusan untuk melewati lawan tersebut atau sering disebut dengan gocekan atau melakukan *passing* kepada rekan satu tim untuk menjalankan pola permainan.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi awal terhadap Tim futsal SMA Tunas Daud mengalami penurunan prestasi dalam beberapa kompetisi terakhir, dimana pada Prestasi yang diraih pada tahun 2024 dengan menjuarai beberapa kompetisi Tingkat SMA baik dalam tingkat kota dan juga provinsi diantaranya Juara 1 dalam Kompetisi Futsal TD CUP, Juara 2 CHIS CUP, dan Juara 3 dalam kompetisi Yamaha Fazio dan lain sebagainya. Namun ada permasalahan yang terjadi setelah ajaran baru dimulai dengan beberapa pemain yang sudah selesai pada tingkat SMA dan melanjutkan ke Universitas dan juga peserta didik baru yang belum masih beradaptasi dan belum maksimal untuk memberikan permainan yang baik ditandai dengan kurangnya efektivitas permainan, lambatnya transisi antar posisi, serta rendahnya responsivitas pemain terhadap situasi pertandingan. Selain itu, terdapat ketimpangan tingkat kebugaran antar pemain, yang menyebabkan hasil latihan fisik tidak merata dan kurang optimal. Permasalahan ini menegaskan perlunya pendekatan latihan yang lebih terstruktur dan responsif terhadap kondisi fisik individu.

Berdasarkan evaluasi dan observasi pelatih, aspek kecepatan dan kelincihan menjadi titik lemah yang paling menonjol, terutama saat menghadapi lawan dengan tempo permainan tinggi. Kondisi ini mendorong perlunya intervensi pelatihan yang lebih spesifik dan terarah. Pelatihan *icky shuffle* dan *shuttle run* dipilih sebagai strategi peningkatan karena keduanya berfokus pada pengembangan kemampuan motorik dasar yang krusial dalam futsal. Melalui penelitian ini, diharapkan pelatihan tersebut dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan performa individu dan tim, serta menjadi dasar pengembangan program latihan yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan intervensi berupa program

latihan fisik yang terstruktur, terukur, dan berbasis pada prinsip latihan ilmiah. Dua metode latihan yang telah banyak digunakan dalam dunia olahraga untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan Latihan *icky shuffle* atau tangga latihan merupakan salah satu alat untuk melatih kelincahan berupa tangga latihan yang diletakkan di tanah atau lapangan untuk melatih otot tungkai. Tangga latihan adalah salah satu alat peraga paling umum untuk membantu siswa melakukan berbagai olahraga, melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk menggunakan kecepatan dan kelincahan mereka untuk mengambil langkah yang tepat. Latihan dengan *icky shuffle* merupakan salah satu bentuk gerakan yang mengiringi keterampilan motorik dan berfungsi untuk melatih kecepatan, kelincahan kaki, dan sinkronisasi gerakan secara seimbang (Zamrodah 2022:22).

Sementara itu, shuttle run merupakan latihan lari bolak-balik dalam jarak pendek (jarak yang digunakan 10 meter) dengan intensitas tinggi. Latihan ini berfokus pada pengembangan kecepatan, kelincahan, serta kemampuan tubuh untuk melakukan percepatan dan deselerasi secara cepat dan berulang, yang juga berdampak positif terhadap peningkatan kapasitas aerobik. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kedua metode ini memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan jika diterapkan secara konsisten dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari metode latihan sirkuit dan shuttle run terhadap peningkatan Kecepatan dan Kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Tunas Daud Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi empiris dalam pengembangan program latihan fisik yang lebih efektif dan efisien di lingkungan sekolah, khususnya dalam pembinaan cabang olahraga futsal. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru olahraga, maupun pihak sekolah dalam merancang strategi pembinaan yang berbasis data dan kajian ilmiah.

Berdasarkan uraian diatas begitu juga permasalahan yang telah dipaparkan maka penulis merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul " Pengaruh Metode latihan *icky shuffle* dan *Shuttle Run* terhadap Peningkatan Hasil Kecepatan dan Kelincahan ditinjau dari Tingkat Kebugaran Tim Futsal SMA Tunas Daud Denpasar."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Rendahnya tingkat kecepatan dan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Futsal di SMA Tunas Daud Denpasar, yang menyebabkan kurang efektifnya pola permainan pada saat latihan begitu juga pada saat pertandingan.
2. Kurang maksimalnya kemampuan kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) pemain saat menghadapi situasi *one-on-one* atau pola rotasi cepat di lapangan.
3. Belum diterapkannya metode latihan fisik yang terstruktur dan spesifik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan secara optimal pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.

4. Variabilitas Kondisi Fisik: Adanya ketimpangan tingkat kebugaran (VO2 Max) antar pemain (pemain lama vs pemain baru), yang diduga memengaruhi penyerapan materi latihan fisik.
5. Belum diketahui secara pasti apakah metode pelatihan kelincahan yang kompleks (seperti) dan metode pelatihan kecepatan (*shuttle run*) dapat memberikan hasil yang sama efektifnya pada atlet dengan tingkat kebugaran yang rendah.
6. Belum tersedianya panduan latihan yang mempertimbangkan interaksi antara jenis latihan dengan kondisi kebugaran awal atlet untuk mengoptimalkan hasil latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada permasalahan yaitu suatu program latihan fisik yang direncanakan dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Tunas Daud. Komponen kondisi fisik yang akan dibahas dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan dan kelincahan melalui pelatihan *icky shuffle* dan *Shuttle Run*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Icky Shuffle* terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud?

2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Icky Shuffle* dan *Shuttle Run* terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud?
4. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kecepatan dan kelincahan yang signifikan antara atlet yang memiliki tingkat kebugaran tinggi dan atlet yang memiliki tingkat kebugaran rendah??
5. Metode pelatihan manakah yang lebih efektif antara *Icky Shuffle* dan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada atlet dengan tingkat kebugaran tinggi?
6. Apakah terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode pelatihan (*Icky Shuffle* dan *Shuttle Run*) dan tingkat kebugaran (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui data empirik tentang:

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Icky Shuffle* terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud.
2. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud.

3. Untuk menguji perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Icky Shuffle* dan *Shuttle Run* terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud.
4. Untuk menganalisis perbedaan peningkatan kecepatan dan kelincahan antara atlet yang memiliki tingkat kebugaran tinggi dan atlet yang memiliki tingkat kebugaran rendah.
5. Untuk menguji metode mana yang lebih efektif antara *Icky Shuffle* dan *Shuttle Run* dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan khusus pada atlet dengan tingkat kebugaran tinggi.
6. Untuk membuktikan adanya pengaruh interaksi yang signifikan antara metode pelatihan (*Icky Shuffle* dan *Shuttle Run*) dan tingkat kebugaran (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan hasil kecepatan dan kelincahan pada Tim Futsal SMA Tunas Daud.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun manfaat yang dapat diambil adalah sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini merupakan informasi ilmiah tentang pelatihan *icky shuffle* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan peserta ekstrakurikuler Futsal diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu referensi dalam mengefektifkan pola-pola pelatihan di bidang Pendidikan olahraga khususnya dalam olahraga Futsal.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih dan Guru Olahraga

Sebagai salah satu acuan dalam pelatihan *icky shuffle* dan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada cabang olahraga Futsal.

2. Bagi Atlet (Siswa)

Membantu atlet memahami pentingnya tingkat kebugaran sebagai fondasi dalam meningkatkan keterampilan motorik (kecepatan dan kelincahan) DAN Meningkatkan performa fisik sehingga dapat menunjang prestasi dalam kompetisi futsal.

3. Bagi Sekolah

- a. Memberikan masukan bagi pengembangan ekstrakurikuler olahraga dalam upaya mengembalikan dan meningkatkan prestasi tim futsal sekolah.
- b. Sebagai bahan evaluasi dalam merancang program pembinaan prestasi olahraga yang berbasis data ilmiah.

4. Bagi Umum

Sebagai bahan evaluasi yang dapat mengefektifkan pola latihan yang tersedia khususnya peningkatan kecepatan dan kelincahan dalam berolahraga.