

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan mudah merebut bola. Jaya (2008).

Agus Susworo, (2009) secara umum teknik yang dominan dibutuhkan dalam futsal adalah Teknik dasar bermain futsal tersebut yaitu; mengumpan (*passing*), menahan bola (*controlling*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*).

Kelincahan (*Agility*) sangat diperlukan dalam permainan futsal terutama kecepatan dalam bergerak dan kecepatan reaksinya terhadap suatu rangsang yang diberikan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Mutohir, 2007).

Kelincahan adalah suatu komponen terpenting bagi atlet sepakbola. Tanpa suatu kelincahan, atlet tidak akan bisa membawa prestasi dalam bidang olahraga. Adapun manfaat dari kelincahan yaitu: Mengkoordinasi gerak-gerak ganda. Mempermudah berlatih dengan teknik-teknik tinggi. Gerakan dapat efisien dan efektif. Mempermudah daya orientasi danantisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding. Menghindari terjadinya cedera.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu : tipe tubuh, umur, jenis

*Knee tuck jump* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melakukan 1 kali lompatan keatas dengan 2 tungkai diangkat sampai setinggi dada, dalam latihan *knee tuck jump* terjadi proses yang berkebalikan dengan memberikan adaptasi pada *muscle spindle* dan motor unit untuk menghasilkan fokus gerak *eksplosive power* dengan presentase 60% kelincahan dan 40% kekuatan. Faidlullah (2010).

*Ladder drill* adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinasi ,Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki. Ismoyo (2014).

### Ruang Lingkup dan Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ada perbedaan antara Latihan *Knee Tuck Jump* dengan Latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal.

### Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh pada *knee tuck jump* terhadap kelincahan pemain futsal ?
2. Adakah pengaruh pada *ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal ?
3. Adakah perbedaan *knee tuck jump* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal ?

### Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Latihan *Knee Tuck Jump* dengan Latihan *Ladder Drill* untuk meningkatkan kelincahan para pemain futsal sebelum terjun ke kompetisi yang ingin diikuti agar mencapai hasil yang diinginkan.

### Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Variabel dalam penelitian ini adalah satu variabel yaitu Latihan *Knee Tuck Jump* dengan Latihan *Ladder Drill* dalam meningkatkan kelincahan para pemain futsal. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Latihan *Knee Tuck Jump*, adalah suatu bentuk latihan lompat yang diawali dengan posisi berdiri dan menekuk sendi lutut. Posisi kedua

lengan tergantung disamping badan, gerakan dilakukan dengan mengayunkan kedua lengan ke atas diikuti loncatan secara vertikal. Pada saat melompat vertikal kedua paha rata-rata air (hampir menyentuh dada atau paha menempel pada perut), saat pendaratan diikuti dengan fleksi pada sendi lutu, sehingga kembali pada posisi awal dan siap-siap untuk melakukan gerakan berulang-ulang. Dibandingkan dengan Latihan *Ladder Drill* adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan Tsivkin dalam Fantiro (2018). Tentunya dengan porsi dan kebutuhan yang diperlukan. Jenis latihan *Agility ladder drill* bervariasi, seperti, *Ikhy Shuffle*, *back icky shuffle*, *two foot forward*, *back foot forward*, dll. *Agility ladder* merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertikal, alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan serta komponen fisik lainnya.

Latihan merupakan salah satu hal yang paling penting dalam permainan futsal. Dengan latihan yang terprogram tentu saja akan mencapai sebuah hasil yang maksimal. Sehingga bisa bersaing dengan tim lawan. Seluruh komponen kondisi fisik didapat dari segi latihan. Seperti halnya pada kelincahan, untuk meningkatkan hal tersebut tentunya harus dengan latihan yang terstruktur atau terprogram, Serta tidak lupa juga keinginan yang tinggi dari diri kita sendiri, ataupun dari lingkungan sekitar. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan yang diukur menggunakan leg and back dynamometer dalam satuan kilogram.
2. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur power dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan illinois agility run test dengan satuan detik.
3. Power tungkai adalah kekuatan tungkai yang dipadu padankan dengan kecepatan gerakan yang utuh diukur dengan vertical jump dengan satuan centimeter.
4. Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (multi stage test) dengan satuan ml/kg/min.

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut pengikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
  - b. Menambah wawasan mengenai Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Ladder Drill* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain futsal
  - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik pemain futsal, terutama masalah kelincahan sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
  - b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan sangat penting.
  - c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang perlunya latihan kelincahan untuk olahraga futsal sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga futsal kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tau tentang apa itu olahraga futsal dan pentingnya latihan fisik bagi pemain futsal.