

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat. Banyak cara dilakukan dalam bermain futsal, menyerang dengan reaksi yang cepat melalui *dribble*, *long passing* dan umpan pendek dengan satu atau dua sentuhan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Harsono (1988:100) bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. Keempat aspek ini mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet sebelum pertandingan, termasuk pemain futsal.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika

Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Selain kemampuan teknik, olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima. Olahraga futsal juga perlu latihan fisik, proses pengkondisian dalam mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif. Latihan fisik futsal bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal, tentunya kita perlu menjalani serangkaian menu latihan fisik futsal, menjaga asupan makanan dan minuman, serta waktu tidur yang cukup.

Futsal di Indonesia sangat populer, hampir setiap sekolah memiliki ekstrakurikuler futsal, tidak terkecuali SMPN 24 Surabaya. Futsal di SMPN 24 Surabaya banyak peminatnya jumlah pesertanya mencapai 30 peserta/ siswa yang mengikuti kegiatan tersebut.

Prestasi futsal di SMPN 24 Surabaya belum seberapa maksimal dikarenakan fisik dan teknik permainannya belum begitu bagus. Fisik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Fisik yang paling dominan dalam permainan futsal adalah kelincihan. Kelincihan yang dimiliki oleh siswa SMPN 24 Surabaya kurang begitu bagus, maka dari itu kami melihat aspek fisik terutama kelincihan sangat berperan untuk mendukung mutu teknik siswa ekstrakurikuler di SMPN 24 Surabaya

Kelincihan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincihan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincihan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (James, Baley. 1986 :198). Sedangkan, kelincihan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang

bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincihan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Kelincihan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Pemain futsal bergerak tanpa henti kekanan, kiri, maju dan mundur, maka dari itu peran kelincihan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Untuk meningkatkan kemampuan kelincihan pada siswa ekstrakurikuler SMPN 24 Surabaya, peneliti mencoba menggunakan kelincihan *Arrow Head* pada pemain futsal di SMPN 24 Surabaya karena mempunyai praturan permainan futsal.

## **B. Batasan Masalah**

Agar tidak terlarang lebar masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini. Adapun batasan masalah penilaian ini adalah sebagai berikut:

1. Fokus masalah penilaian ini adalah pengaruh latihan *Arrow Head* terhadap peningkatan kelincihan pemain futsal di SMPN 24 Taman Surabaya.
2. Populasi dan sampel penilaian di SMPN 24 Surabaya berjumlah 30 sampel
3. Tempat penelitian ini di SMPN 24 Surabaya

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dikemukakan rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat pengaruh latihan *Arrow Head* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Di SMPN 24 Surabaya?

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum,  
penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data secara nyata dan untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan *Arrow Head* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal”.
2. Tujuan Khusus  
Adapun tujuan secara khusus dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi secara empiris tentang:
  - a. Untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam bermain futsal
  - b. Untuk meningkatkan kemampuan fisik
  - c. Meningkatkan mutu/ kualitas serangan melalui fisik yang lincah

### **E. Manfaat Penelitian**

Setelah kita membaca tentang tujuan penelitian ini, baik yang umum maupun yang khusus maka kiranya kurang lengkap kalau hasil penelitian ini tidak ada kelanjutannya. Untuk itu penulis perlu memberikan beberapa manfaat dari penelitian ini diantaranya:

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh latihan arrow head terhadap kelincahan pemain futsal SMPN 24 SURABAYA, serta dapat di harapkan sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis yang di pelajari pada perkuliahan.

b. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti
2. Peneliti mampu menerapkan media yang sesuai dalam materi pembelajaran tertentu, serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai materi dan media pembelajaran yang sesuai.
3. Bagi pembaca  
Dengan hasil penelitian yang diperoleh peneliti, diharapkan dapat menambahkan wawasan keilmuan bagi semua para pembaca khususnya bagi pencinta olahraga futsal
4. Bagi pelatih futsal  
Dapat dijadikan model latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain
5. Bagi sekolah  
Hasil penelitian ini di jadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya berhubungan dengan tingkat keterampilan dasar bermain futsal

