

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kebugaran kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Widiastuti, (2011;: 14) para pemain harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut *general motorik ability*, pembagian komponen tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kelentukan.

Olahraga prestasi yang saat ini berkembang mulai dari olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Melalui olahraga futsal ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani, dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Pencapaian prestasi pemain ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada pemain atau dengan kata lain berasal dari kemampuan pemain itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain dari luar diri pemain seperti

sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya, sehingga untuk mendapatkan prestasi yang tinggi pada olahraga futsal juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

Surabaya Cambridge School merupakan sekolah yang berpusat pada anak-anak "*Child-Centered*", semua kegiatan belajar mengajar yang dilakukan ditujukan untuk mengembangkan seluruh aspek positif dalam diri anak didik. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler futsal, disamping itu tim ini memiliki seorang pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari kepala sekolah Surabaya Cambridge School. Tim futsal SMP Surabaya Cambridge School memang belum banyak memperoleh prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, namun bukan tim ini tidak pernah melakukan pertandingan terbukti dengan mengikuti turnamen-turnamen yang diadakan setiap tahunnya seperti turnamen antar pelajar SMP se-Kabupaten Gresik, tim futsal SMP Surabaya Cambridge School mampu bersaing oleh tim SMP sederajat lainnya, walaupun sering gagal dibabak final.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama 2 minggu akhir-akhir ini pada tim futsal Surabaya Cambridge School yang latihannya berlangsung pada hari sabtu. Pada saat latihan ekstrakurikuler futsal komponen-komponen biomotorik kelincahan pada peserta futsal kurang maksimal, itu dapat dilihat ketika pada waktu menggiring bola, mengejar bola, dan merebut bola pada lawan, sehingga dapat mempengaruhi skill peserta ekstrakurikuler di SMP Cambridge School. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya bentuk latihan yang diberikan kepada peserta futsal, latihannya bersifat konvensional jadi setelah melakukan pemanasan (*strecing*) langsung dilakukan permainan futsal, sehingga untuk komponen biomotorik kelincahannya kurang maksimal. Dalam penelitian ini peneliti ingin memberikan bentuk program *SAQ z-pattern run* dan *z-*

pattern cust untuk meningkatkan komponen biomotorik kelincahan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh peserta futsal di SMP Cambridge School dalam hal meningkatkan komponen biomotorik kelincahan. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Cambridge School”.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitihannya membahas tentang “Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* Dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Cambridge School”. Jadi penelitian ini hanya membahas masalah komponen biomotorik kelincahan saja, bukan membahas masalah komponen biomotorik lainnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh model penerapan program *SAQ Z-Pattern Run* terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Surabaya Cambridge School?
2. Apakah ada pengaruh model penerapan program *SAQ Z-Pattern Cust* Terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Cambridge School?

3. Mana yang lebih efektif model penerapan program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Cambridge School?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan secara umum penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai referensi untuk para pelatih, guru, dan praktisi olahraga dalam memberikan program latihan pada anak didiknya terutama untuk meningkatkan komponen biomotorik kelincahan.

Tujuan secara khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh model penerapan program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Cambridge School.

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bisa dapat meningkatkan pembelajaran PJOK secara umum, khususnya dalam cabang olahraga futsal, karena olahraga futsal untuk saat ini sangat banyak peminatnya, disamping itu dengan adanya penelitian ini bisa memberikan referensi untuk para pelatih untuk memberikan program latihan kepada anak didiknya terutama dalam masalah peningkatan komponen biomotorik kelincahan, karena komponen biomotorik kelincahan sangat berperan penting ketika kita melakukan suatu permainan futsal misalnya pada waktu kita menggiring bola, dan mengejar bola pada lawan.

Maka dari itu dengan adanya penelitian ini bisa menjadikan pemain futsal menjadi pemain yang berprofesional, baik dalam tingkat teknik, taktik, maupun fisik.