

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh Banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Di lingkungan universitas terdapat Pula banyak mahasiswa yang secara teratur memelihara kesehatannya. Ada Berbagai macam jenisolahraga yang digemari mahasiswa, salah satunya adalah Olahraga futsal. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepakbola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan Futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari Pemainnya (Lhaksana, 2012). Unsur-unsur kebugaran meliputi kecepatan, daya Ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, Koordinasi, tenaga, dan kelincahan. Diantara unsur-unsur diatas, peneliti akan Membahas lebih mendalam mengenai kelincahan, karena kelincahan merupakan Komponen yang sangat penting bagi permainan futsal.

Menurut Balley (1990) bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari. Sedangkan menurut Nurhasan (2008) bahwa kelincahan

adalah suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan di mulai dengan gerakan yang lain. Menurut Muchamad Sajoto (1988: 59) “Kelincahan atau agility adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkakan prestasi dalam Cabang olahraga (Suharno, 1985). Kelincahan merupakan salah satu aspek Kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal. Prestasi Olahraga memerlukan usaha yang harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh, Sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai Prestasi. Oleh karena itu seorang pembina atau pelatih olahraga harus mengetahui Dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi (Sajoto, 1988 dalam Harjanto, 2013). Dalam kelincahan terdapat faktor pendukung seperti tinggi Badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan yang ideal tentu saja akan Menunjang prestasi pemain itu sendiri. Dalam beberapa cabang olahraga, postur Tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan Menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008 dalam Rudiyanto, 2012). Di usia remaja antara 19 hingga 20 tahun, mereka mengalami Masa akhir dari pertumbuhan tulang. Menurut

Mann (2002) dalam Hardinsyah (2008) mengemukakan bahwa remaja menjelang usia 20 tahun merupakan masa persiapan untuk mencapai Puncak pertumbuhan massa tulang peak bone mass, akan tetapi berat badan masih Dapat bertambah ataupun berkurang.

Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat lah berpengaruh dalam permainan futsal, untuk melakukan hal tersebut pemain tentu saja harus memiliki kelincahan yang maksimal. Berkaitan dengan kondisi fisik dominan tentang tim futsal YBK FC SURABAYA memiliki potensi yang dapat berkembang sesuai dengan keinginan, memiliki kondisi fisik yang baik khusus nya kelincahan. Berdasarkan data kondisi fisik tim YBKFC SURABAYA kualitas kelincahan sudah baik namun hanya berkisar ditingkat lokal, sehingga masih perlu ditingkatkan untuk mengimbangi tingkat Nasional. Lebih lanjut dari hasil pengamatan peneliti bahwa beberapa pemain memiliki kemampuan fisik khususnya kelincahan yang harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan, pemain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan, pergerakan tanpa bola pemain terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan dan atlet sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan, selain masalah fisik diatas beberapa masalah yang ada pada tim futsal YBKFC SURABAYA

diantaranya masih banyak pemain yang masih sekolah, kuliah maupun bekerja yang mengganggu fokus latihan. Berdasarkan permasalahan tersebut, keadaan ini perlu adanya optimalisasi atau peningkatan latihan yang menuju pada permasalahan timfutsal 1 YBKFC SURABAYA, dimana para pemainnya telah memiliki keterampilan dasar dan teknik bermain, ternyata masih perlu ditingkatkan kemampuan fisiknya khususnya kelincahan. Kelincahan didalam bermain futsal sangat diperlukan oleh seorang pemain pada saat menggiring bola, mengecoh lawan, dan melakukan pergerakan tanpa bola pada saat bertanding. Untuk mengatasi masalah tersebut dan mendukung kemampuan dalam bermain futsal, perlu program latihan yang berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang benar, dilatih secara sistematis, teratur dan terus menerus. Untuk meningkatkan kelincahan yang baik diperlukan latihan. Banyak atlet yang serius menggunakannya, untuk berlatih gerak ini dibutuhkan adalah alat yang menyerupai tangga yang diletakkan pada bidang datar/lantai.

Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian tentang kelincian futsal dalam melakukan penelitian ini banyak metode yang bisa dipakai untuk meningkatkan kelincian futsal diantaranya dengan memakai metode latihan lari bolak Latihan sederhana ini diharapkan nantinya dapat menjadi suatu bentuk latihan baru yang dapat digunakan untuk kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler olahraga lainnya juga, yang bertujuan agar mampu meningkatkan kelincian

pada para pesertanya khususnya semua peserta kegiatan ekstrakurikuler

Berdasarkan uraian permasalahan diatas perlu dilakukan sebuah penelitian dengan harapan dapat meningkatkan kualitas tim futsal YBKFC SURABAYA khususnya dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya seperti yang diharapkan dengan memberikan latihan lari bolak balik, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “PENGARUH PENERAPAN LATIHAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN YBKFC SURABAYA”.

B. Identifikasi masalah :

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pemain masih terlihat kaku saat menggiring bola sehingga kesusahan saata melewati lawan
2. Saat akan menutup pergerakan lawan, pemain terlihat sedikit lambat dalam pergerakan.

C. Batasan masalah :

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya Pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan Lebih fokus. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh Lari bolak balik untuk melatih kelincahan.

D. Rumusan masalah :

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam pemikiran tersebut adalah :

- Seberapa besar pengaruh Lari bolak balik untuk melatih kelincahan bagi para pemain YBKFC SURABAYA?

E. Tujuan Penelitian :

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan Lari bolak balik terhadap kemampuan kelincahan pada pemain YBKFC Surabaya.

F. Manfaat penelitian

- Bagi pengguna :

Penelitian ini dapat memberikan informasi baru tentang pengaruh Lari bolak balik terhadap kelincahan pemain YBKFC Surabaya.

- Bagi penulis :

Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasi kan ilmu yang sudah di pelajari di perkuliahan, penulis dapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis dapat mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal yang sudah dibaca.

