

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga diartikan sebagai suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga memiliki peran penting dalam menciptakan tubuh yang sehat dan bugar. Hal tersebut juga dijelaskan dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa tujuan olahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Banyaknya manfaat olahraga yang diperoleh oleh tubuh, menjadikan minat masyarakat dalam berolahraga makin berkembang pesat. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sadar akan pentingnya berolahraga demi menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh. Olahraga yang dilakukannya pun beraneka ragam misalnya *jogging*, bulu tangkis, basket ataupun hal lainnya.

Di kota Surabaya pun juga menunjukkan antusias yang cukup tinggi terhadap olahraga. Salah satu olahraga yang memiliki peminat cukup tinggi yaitu futsal. Peminat olahraga futsal tidak hanya dari kalangan orang dewasa saja melainkan juga kalangan anak-anak. Kegemaran mereka terhadap futsal dapat tergambar dari kerelaan menghabiskan waktu, dana maupun tenaga. Banyak dari mereka terlihat bahagia dan gembira ketika melakukan olahraga ini. Hal tersebut karena menurut mereka selain menyehatkan, olahraga futsal juga dapat menjadi sarana rekreasi dan penghilang kejenuhan aktivitas sehari-hari.

Meskipun minat masyarakat terhadap olahraga futsal cukup tinggi, namun tak jarang dari mereka belum mengetahui tahapan latihan secara detail. Latihan adalah proses yang diatur dan direncanakan dalam berbagai tahap dan dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas fisik (Siswowerjoyo, 2018:30). Selanjutnya, Sidik dkk (2019:21) juga mengungkapkan bahwa latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan. Hal serupa dikemukakan oleh Wiguna (2017:2) bahwa latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin

dicapainya. Menurut Marten dalam Wiguna (2017:1), latihan kondisi fisik akan membantu seorang atlet untuk: (1) Mendapatkan performa terbaik; (2) Berkurangnya kelelahan pada saat melakukan kompetisi pada jangka panjang; (3) Dapat melakukan pemulihan yang lebih cepat setelah latihan atau kompetisi; (4) Mengurangi cedera otot terutama saat latihan keterampilan gerak; (5) Pemulihan yang lebih cepat dari cedera; (6) Perbaikan dalam mengatasi kelelahan secara mental dan meningkatkan konsentrasi; (7) Meningkatkan rasa percaya diri; dan (8) Meningkatkan perasaan senang saat melakukan permainan dan mengurangi perasaan lelah. Sehingga diperlukan latihan kondisi fisik secara rutin dan bertahap karena kondisi fisik yang baik merupakan dasar dari penguasaan gerakan yang baik.

Menurut Harsono (2015:40), adapun komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan antara lain: (1) Daya tahan kardiovaskuler; (2) Daya tahan kekuatan (*strength endurance*); (3) Kekuatan otot (*strength*); (4) Kelentukan (*flexibility*); (5) Kecepatan; (6) Stamina; (7) Kelincahan (*agility*); dan (8) Daya ledak otot (*power*).

Komponen-komponen tersebut perlu dilatih dan dikembangkan agar dapat meningkatkan sistem kerja organ-organ tubuh yang nantinya dapat menciptakan *peak performance* atlet, khususnya kelincahan (*agility*) karena

olahraga futsal dibutuhkan kelincahan (*agility*) yang baik. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Mashud dan Karnadi (2015:45) bahwa dalam karakteristik olahraga futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kelincahan.

Kelincahan termasuk komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan fisik seseorang yang memungkinkan orang tersebut mengubah posisi tubuhnya dengan cepat (Dawes dan Roozen, 2012:1). Hal serupa juga dikemukakan oleh Sidik dkk (2019:103) bahwa kelincahan atau *agility* adalah kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Untuk para atlet, kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan kelincahan (*agility*) tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya (Widiastuti, 2015:137).

Kelincahan (*agility*) dapat ditingkatkan melalui sebuah latihan secara konsisten dan terprogram. Latihan yang dapat membantu meningkatkan kelincahan antara lain gerakan

forward, backward, vertical dan lateral direction (Brown dan Ferrigno., 2005:79).

Menurut Brown dan Ferrigno (2005:77-120), adapun latihan untuk melatih kelincahan (*agility*) antara lain *Carioca, Crossover Skipping, 20-Yard Shuttle, 30-Yard T-Drill, Squirm, 40-Yard Sprint, 60-Yard Shuttle Sprint, 40-Yard Lateral Shuffle, 40-Yard Backpedal-Forward, 55-Yard Sprint Backpedal, 100-Yard Sprint, 40-Yard Square-Carioca, 15-Yard Turn Drill, 20-Yard Square, X-Pattern Multiskill, Figure Eights, Z-Pattern Run, Zig-zag, Z-Pattern Cuts, 40-Yard Square Drill-Sprint & Bear Crawl & Backpedal, 40-Yard Square Drill-Sprint & Single-Leg Hop & Backpedal, Star Drill-Sprint Backpedal & Shuffle, Star Drill-Sprint & Carioca & Backpedal, Star Drill-Sprint & Bear Crawl & Shuffle, Five-Cone Snake Drill, S-Drill, 10-Cone Snack Drill, V-Drill, A-Movement, E-Movement, H-Movement, Icky Shuffle, In-Out Shuffle, Side Right-In, Crossover Shuffle, Zigzag Crossover Shuffle, Snack Jump, 180-Degree Turn, Bag Weave, Combo Sidestep/Forward-Back, Lateral Weave, Bag Hops with 180-Degree Turn, Side-to-Side Skiers, Side-to-Side Skiers with Front Rotation*

Sedangkan menurut Widiastuti (2015:137-159) bahwa untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran sebagai berikut *Right Boomerang Run Test, Zig-zag Run, Lari Hilir Mudik*

(Shuttle Run), Illinois Agility Run, Tes Lari Berkelok (Dodging Run), Hexagonal Obstacle Test, 505 Agility Test, Quadrant Jump Test, Agility T-Test, Quick Feet Test, Side-Step Test, Arrowhead Agility Drill, 20 Yard Agility Test, 20 Yard Shuttle Test, Agility Cone or Compass Drill, 3-Cone Shuttle Drill Test, Box Drill Fitness Test, AFL Agility Run, Lane Agility Drill, Shuttle Cross Pick-Up.

Keberagaman model latihan tersebut memiliki tujuan yang sama yakni untuk melatih serta meningkatkan kelincahan (*agility*). Dengan memiliki kelincahan yang baik, maka seorang atlet akan dapat memberikan *performance* secara maksimal ketika sedang bertanding. *Performance* yang maksimal nantinya dapat menghasilkan sebuah prestasi kemenangan.

Kelincahan (*agility*) atlet tidak terlepas dari sebuah model latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih. Masing-masing pelatih dapat menentukan sendiri model latihan mana yang akan digunakan untuk melatih kelincahan (*agility*) atletnya. Hal ini dikarenakan, seorang pelatih mampu melihat kemampuan serta kondisi fisik atletnya sehingga penerapan model latihan kelincahan (*agility*) yang dilakukan oleh pelatih satu dengan pelatih yang lainnya akan berbeda-beda.

Sejalan dengan itu, masih sering terlihat bahwa penerapan model latihan kelincahan (*agility*) yang ada masih

cenderung stagnan atau tidak mengalami perubahan dari tahun-tahun terdahulu. Padahal olahraga futsal telah mengalami perkembangan yang begitu cepat. Untuk itu seorang pelatih perlu memiliki ide atau kreativitas dalam menciptakan model latihan kelincahan (*agility*) yang baru karena model latihan yang cenderung monoton atau tidak mengalami perubahan, akan menyebabkan atlet merasa bosan ketika melakukan latihan.

Budiwanto (2012:23) Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodek. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

Tangkudung (2012:60) pun menjelaskan bahwa seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi di dalam menyajikan program dalam latihan. Kemampuan pelatih untuk kreatif, untuk menemukan dan untuk bekerja dengan imaginasi sebagai suatu tantangan yang penting untuk keberhasilan dengan menganeka-ragamkan latihan (Budiwanto, 2012:23). Model latihan kelincahan (*agility*) yang baru dan berbeda akan menjadikan latihan tersebut menjadi lebih bervariasi dan menciptakan suasana *fun* ketika atlet sedang melakukan

latihan. Kreasi-kreasi yang baru akan memberikan suasana baru dan menghilangkan rasa bosan bagi atlet (Budiwanto, 2012:13).

Daya imaginasi dan kreatifitas seorang pelatih harus terus berkembang dan ditingkatkan. Seorang pelatih tidak boleh puas hanya dengan meniru cara dan langkah-langkah yang dilakukan oleh pelatih lain. Diharapkan seorang pelatih mampu berkreasi dengan menciptakan sesuatu yang baru dan lebih baik tentang cara-cara melatih dalam usaha meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet secara maksimal.

Dari uraian dapat diketahui bahwa model latihan kelincahan (*agility*) yang diterapkan kepada atlet memiliki peranan yang sangat penting dalam menciptakan minat atlet untuk melakukan latihan. Minat yang tinggi untuk melakukan latihan dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) atlet secara optimal. Oleh karena itu diperlukan suatu model latihan kelincahan (*agility*) yang baru sehingga dapat membuat atlet merasa *fun* ketika melakukan latihan. Sehingga Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16**

B. Batasan Masalah

Adapun Batasan Masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Model latihan garuda merupakan model latihan baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian oleh Peneliti lainnya.
2. Peneliti hanya mengamati pengembangan model latihan garuda pada pemain futsal KU-16 Akademi Mandala FC Surabaya.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model latihan garuda pada pemain futsal KU-16?
2. Bagaimanakah respon pemain futsal KU-16 terhadap model latihan garuda yang dikembangkan?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Menghasilkan model latihan garuda untuk pemain futsal KU-16.
2. Mengetahui respon pemain futsal KU-16 terhadap model latihan garuda yang dikembangkan.
3. Menghasilkan panduan latihan berupa buku dan DVD.

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pihak yang memerlukan. Adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian/pengembangan ini antara lain:

1. Dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya, mengingat model latihan ini masih belum ada yang menggunakan.
2. Dapat digunakan sebagai pedoman oleh pelatih dalam menyusun program latihan untuk pemain futsal.
3. Dapat digunakan sebagai pemacu semangat atlet dalam meningkatkan kelincahannya (*agility*).