

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

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 Moh. Hanafi (2019:19) komponen dasar biomotor olahragawan meliputi daya tahan, kekuatan dan power, speed agility quickness (SAQ) pendapat lain 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.

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, di setiap daerah dan sekolah memiliki ekstrakurikuler futsal, tidak terkecuali MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo futsal di

MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo banyak peminatnya jumlah pesertanya mencapai 30 peserta/ siswa yang mengikuti kegiatan tersebut.

Prestasi futsal di MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo 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 kecepatan dan kelincahan. Kelincahan yang dimiliki oleh siswa MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo kurang begitu bagus, maka dari itu kami melihat aspek fisik terutama kelincahan sangat berperan untuk mendukung mutu teknik siswa ekstrakurikuler di MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Dalam futsal kelincahan sangat dominan digunakan. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Menurut Moh. Hanafi (2019:37) Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan secepat-cepatnya tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian begitulah karakter bermain futsal berlari, berebut bola, memutar badan kemabali pada posisinya.

Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Kelincahan 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 kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo, peneliti mencoba menggunakan kelincahan *Arrow Head* pada pemain futsal MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo untuk meningkatkan kelincahannya.

B. Batasan Masalah

Agar tidak terlalu 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 kelincahan pemain futsal MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo

2. Populasi dan sampel penilaian di MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo berjumlah 30 sampel
3. Tempat penelitian ini di MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dikemukakan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

“Apakah Ada Pengaruh Latihan *Arrow Head* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Di MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo”

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara 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 pada pemain MTs. Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo dalam bermain futsal

- b. Meningkatkan mutu/ kualitas serangan melalui fisik yang lincah pada pemain futsal pemain MTs.Darussalam Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo

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:

1. Bagi peneliti.

Peneliti mampu menerapkan media yang sesuai dalam materi pembelajaran tertentu, serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai materi dan media pembelajaran yang sesuai.

2. Bagi pembaca

Dengan hasil penelitian yang diperoleh peneliti, diharapkan dapat menambahkan wawasan keilmuan bagi semua para pembaca khususnya bagi pencinta olahraga futsal

3. Bagi pelatih futsal

Dapat dijadikan model latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain Futsal.

4. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya berhubungan dengan tingkat keterampilan dasar bermain futsal

