

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal adalah salah satu olahraga yang saat ini sangat diminati oleh banyak masyarakat. Mulai dari usia anak-anak sampai dengan usia dewasa. Untuk menjadi juara pada ajang perlombaan futsal, pemain memerlukan latihan yang memiliki intensitas tinggi. Seperti meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Karena pada olahraga futsal kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan yang bertujuan untuk merebut bola ataupun mempertahankan bola dari pemain lawan. Dengan berolahraga juga menjadikan tubuh kita menjadi lebih sehat dan tidak mudah terkena penyakit. Didalam Al-Qur'an juga sudah banyak ayat yang menjelaskan tentang kesehatan seperti pada Surah Asy-Syu'ara ayat 80 :

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya : “Dan apabila aku sakit, dialah yang menyembuhkanku”

Futsal adalah olahraga permainan yang termasuk peminatnya banyak bahkan bisa menyamakan ke populerannya dengan olahraga permainan yang sudah ada dan sudah lama seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket. Permainan futsal memiliki karakteristik yang cukup terlihat salah satunya

adalah kelincahan diantara komponen kondisi fisik lainnya. Lapangan yang panjang 38-42 meter dan lebar antara 18-25 meter menuntut para pemain futsal harus memiliki mobilitas pergerakan yang cukup kuat, cepat, dan pengerahan *power* yang maksimal dalam setiap pertandingan agar mampu menguasai jalannya pertandingan dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan (Hidayat et al., 2021).

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal baru pada tahun 2000-an sampai sekarang. Kini futsal menjadi olahraga yang disenangi oleh setiap lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa, pria dan wanita. Olahraga futsal bisa dijadikan suatu kegiatan yang dapat mengisi waktu luang untuk menghilangkan kejenuhan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, tetapi tidak sedikit masyarakat menjadikan olahraga futsal sebagai olahraga profesional, hal ini ditandai dengan banyaknya even-even yang diadakan oleh lembaga-lembaga tertentu seperti instansi pemerintah, lembaga pendidikan, tingkat nasional maupun internasional (Hendarto et al., 2019).

Salah satu unsur fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet futsal dalam menunjang performanya adalah kelincahan (Hidayat et al., 2021). Beberapa hal yang mempengaruhi kelincahan terhadap permainan futsal yaitu pengaruh sarana dan prasarana, motivasi dalam diri pemain dan metode latihan zig-zag terhadap kelincahan bermain futsal. Latihan kelincahan dalam bentuk zig-zag run dapat menjadi pilihan alternatif untuk menambah kelincahan dalam diri. Lari *zig-zag* merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan olahraga lari dengan kelincahan tinggi pada jarak dekat, ada baiknya untuk mencatat rekor waktu ketika melakukan latihan kelincahan dengan menggunakan lari *zig-zag*. Rekor yang dicatat tersebut dapat menjadi perbandingan sebagai acuan untuk meningkatkan kelincahan.

Latihan Kelincahan adalah sebuah latihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan ketangkasan ketika bergerak. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan gerakan apa saja yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang. Bentuk-bentuk latihan kelincahan yang umum dilakukan seseorang adalah *zig-zag run*, *boomerang run*, *shuttle run*, *obstacle run* dan *banyak lagi*. Latihan *Treadmill* adalah salah satu latihan yang dilakukan menggunakan mesin sehingga atlet maupun pelatih memberikan takaran sesuai dengan kemampuan atlet dengan menekan tombol-tombol yang ada pada mesin tersebut. *Treadmill* memiliki gerakan yang menyerupai berlari hanya saja pada pelaksanaan tersebut tidak meninggalkan tempat dan diatur kecepatan berlari sesuai pesanan atlet maupun pelatih sehingga dengan memilih alat tersebut sangat tepat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di klub futsal pada umumnya, ada beberapa hal yang dikeluhkan oleh pelatih dan para pemain, yaitu minimnya prestasi yang diraih oleh sebuah klub. Prestasinya setiap tahun hanya masuk 16 besar dari 32 tim yang berkompetisi di liga lokal. Harapan mereka, timnya bisa masuk 10 besar. Hal lain yang dikeluhkan oleh pelatih adalah kurangnya kekuatan otot dari para pemain.

Selain merupakan sarana peningkatan prestasi baik untuk local, regional, nasional maupun internasional. Fisioterapi olahraga dapat memberikan latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam mencapai tujuan prestasi nasional. Sebagaimana tercantum dalam Permenkes RI Nomor 80 Tahun 2013. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditunjukkan pada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan fisik, elektroterapeutik dan mekanis, pelatihan fungsi komunikasi. Fisioterapi olahraga memiliki peran untuk menganalisa dan

merancang suatu program latihan. Program latihan yang dipilih guna memaksimalkan komponen motor performa terutama kecepatan dan kelincahan.

Program latihan yang baik dan benar sangat mempengaruhi hasil pada saat pemain futsal mengikuti sebuah pertandingan didalam lapangan, latihan secara teratur dan terstruktur dengan intensitas yang tinggi dapat mempercepat perubahan dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Permasalahan yang telah dikemukakan diatas melatarbelakangi untuk melakukan penelitian yang berjudul “Aplikasi latihan treadmill dan running zig zag with sprint untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal”

1.2 Identifikasi Masalah

Problematika yang muncul pada pasien Sdr.P dan Sdr. S dengan kondisi dalam Karya Tulis Ilmiah :

1. Adanya penurunan kecepatan
2. Adanya penurunan kelincahan

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah pada penurunan kecepatan dan kelincahan pada saat bermain futsal

1.4 Perumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah dan pembahasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka penulis dapat mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut

:

1. Bagaimana pengaruh *running zig-zag* terhadap kecepatan dan kelincahan pemain futsal?

1.5 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum

Tujuan Umum proposal ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *running zig-zag with sprint* pada pemain futsal

- b. Tujuan Khusus

- 1.) Untuk mengetahui pengaruh *running zig-zag with sprint* untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal

1.6 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Bagi Penulis

Sebagai informasi dan pembelajaran tentang pentingnya latihan menggunakan *running zig zag with sprint* pada pemain futsal.

- b. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai kemudahan informasi dan dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada pemain futsal di UKM Olahraga dikampus.

- c. Manfaat Bagi Pemain Futsal

Sebagai informasi bagi pemain agar mengerti betapa pentingnya latihan yang baik dalam mencapai suatu prestasi.