

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat. Aktivitas fisik melibatkan gerak, tindakan dan tampil dalam ruang dan konteks tertentu yang dipengaruhi oleh serangkaian

minat, emosi, ide, instruksi dan hubungan. Berdasarkan intensitas besaran kalori yang digunakan, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko utama kematian penyakit tidak menular. Orang yang aktivitasnya kurang memiliki 20% - 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang aktif melakukan aktivitas. Dalam aktivitas fisik meliputi berbagai macam aktivitas seperti latihan, bermain, rekreasi dan olahraga (Piggin, 2020).

Olahraga merupakan salah satu contoh aktivitas fisik yang dikategorikan sebagai aktivitas fisik berat. Saat ini olahraga merupakan salah satu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Olahraga adalah segala aktivitas fisik atau gerak badan yang dilakukan manusia dengan teknik tertentu untuk membentuk tubuh atau jasmani dengan intensitas tertentu serta ada batasan waktu dan tujuan tertentu (Purwanto, 2008). Apabila olahraga dilakukan dengan takaran yang sesuai dengan intensitas, durasi, dan frekuensinya maka akan memberikan hasil peningkatan kerja otot, daya tahan, kecepatan reaksi, mengontrol tekanan darah dan frekuensi nadi. Olahraga dapat dikategorikan sebagai olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi dilakukan oleh individu, kelompok, atau masyarakat dengan tujuan memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, kegembiraan, membangun hubungan sosial, melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional. Sedangkan olahraga prestasi merupakan olahraga yang dibina dan dikembangkan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai sebuah prestasi (Jumadin & Syahputra, 2019).

Salah satu olahraga prestasi yang saat ini sedang berkembang pesat dan banyak diminati adalah futsal. Futsal adalah nama resmi untuk versi sepak bola dalam ruangan yang terdiri dari 5 pemain yang disetujui oleh *Federation International Football Association* (FIFA). Futsal pertama kali dimainkan pada tahun 1930 di Amerika Selatan dan masih dikenal sebagai *futebol de salao* yang diterjemahkan dari bahasa Portugis yang artinya *hall football* (Moore *et al*, 2014). Awalnya permainan futsal menggunakan aturan main seperti sepak bola dengan jumlah 11 orang setiap tim. Jumlah pemain dikurangi menjadi 5 orang setiap tim karena lapangan sempit. Ukuran lapangan futsal standar FIFA memiliki panjang 38 hingga 42 meter dan lebar 20 hingga 25 meter. Futsal dimainkan selama 2 x 20 menit dengan intensitas tinggi. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan waktu permainan yang pendek maka dalam permainan futsal memerlukan teknik, taktik khusus, dan fisik.

Penguasaan teknik-teknik dasar dalam futsal meliputi *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, dan *shooting*. Taktik permainan futsal terdiri dari dua komponen yaitu menyerang (*attack*) dan pertahanan (*defence*). *Attack* bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara mempertahankan bola dan maju ke arah gawang lawan. *Defence* bertujuan untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara mengambil alih bola dan mencegah lawan untuk menyerang (Hierro, 2017). Kondisi fisik pemain futsal membutuhkan kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*) dan kelincahan (*agility*) (Lhaksana, 2011).

Kelincahan menjadi syarat mutlak pada permainan futsal yang dibutuhkan untuk menerobos membebaskan diri dari penguasaan lawan dengan atau tanpa menggiring bola sampai dapat memasukkan bola ke gawang lawan. Kelincahan sangat penting digunakan saat mulai (*start*) berhenti (*stop*) dan berbelok arah (*turn*) (Busara *et al.*, 2015). Kelincahan adalah gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah dalam merespon stimulus. Kelincahan terdiri dari kombinasi antara kekuatan otot, kecepatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi *neuromuscular*. Kegunaan dan manfaat secara langsung kelincahan dalam futsal meliputi koordinasi gerakan

berganda (stimulasi), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Young et al., 2015).

Dalam melakukan orientasi terhadap lawan dan lingkungan tidak hanya dibutuhkan kelincahan saja, akan tetapi kecepatan lari juga ikut ambil peran. Kecepatan telah dinyatakan sebagai kualitas pemain yang bergerak dengan kecepatan tinggi dari satu tempat ke tempat lain, mengambil tindakan secepat mungkin, dan bergerak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah faktor lain yang secara langsung mempengaruhi performa. Dari segi sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanik, kecepatan dinyatakan sebagai rasio antara jarak dan waktu (Endrawan *et al*, 2020). Lari adalah keadaan dimana kaki berpindah tempat ke depan dengan kecepatan maksimum dan lebih cepat dari berjalan. Lari adalah gerakan langkah kedua kaki yang cepat dimana terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menumpu pada tanah sehingga kecenderungan badan melayang (Muhtar, 2011). Kecepatan lari membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Kecepatan dalam lari adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus dan efisien yang dibutuhkan untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Kecepatan tinggi dibutuhkan untuk gerak rotasi pemain atau perubahan posisi selama pertandingan harus dilakukan secara cepat dan efektif. Dengan kata lain, dari tugas utama pada masing-masing posisi atlet yaitu *anchor* bertugas menjaga garis pertahanan dan membangun serangan, pemain *flank* berlari dan mengoper dari sisi lapangan dan pemain *pivot* bertugas menyerang dan mencetak gol. Semua atlet harus memiliki kelincahan dan kecepatan yang optimal (Endrawan *et al*, 2020). Untuk mencapai hal tersebut, dibutuhkan kinerja kelincahan dan kecepatan dari atlet. Kelincahan dan kecepatan lari dibutuhkan dalam menghadapi situasi dan kondisi pertandingan untuk menguasai bola, bertahan maupun dalam menghindari benturan yang mungkin terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang hubungan kelincahan dengan kecepatan lari pada atlet futsal. Sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Lari pada Atlet Futsal”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Olahraga futsal adalah olahraga yang membutuhkan permainan intensitas cepat karena waktu yang singkat dan ruang gerak yang sempit. Dalam futsal memerlukan teknik, taktik khusus, dan kondisi fisik yang optimal untuk dapat menyelesaikan tujuan kemenangan yaitu mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Tentunya untuk bisa memenangkan pertandingan tidak mudah karena lawan juga menginginkan hal yang sama yaitu memperoleh kemenangan. Oleh karena itu tidak hanya berfokus pada menyerang mencetak gol saja, bertahan dari serangan lawan juga membutuhkan teknik, taktik dan fisik yang optimal. Teknik permainan membutuhkan komponen gerakan yang lincah dan cepat.

Seorang atlet futsal harus memiliki kelincahan dan kecepatan lari yang baik untuk menunjang performa saat latihan maupun bertanding. Kelincahan tidak hanya sebagai kemampuan mengubah arah akan tetapi berguna dalam kemampuan mengantisipasi gerakan lawan, membaca gerakan dan bereaksi pada situasi permainan. Tidak hanya kelincahan, kecepatan lari dengan atau tanpa bola juga penting untuk dapat sukses menempatkan diri pada posisi yang tepat sesuai dengan strategi yang dimainkan dan untuk mengejar lawan. Keduanya merupakan komponen yang penting untuk mendapatkan kondisi fisik yang optimal.

Kelincahan dan kecepatan lari merupakan komponen yang penting yang harus dimiliki pada setiap atlet karena melibatkan gerakan tubuh secepat mungkin sebagai respon terhadap situasi permainan. Pada kelincahan memiliki dimensi tambahan yaitu mengubah arah dan dalam kelincahan memiliki komponen kecepatan. Maka dari itu, penulis ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari pada atlet futsal.

### 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu

apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari pada atlet futsal?

### 1.4. Tujuan Penelitian

#### 1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan lari pada atlet futsal.

#### 1.4.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui nilai kelincahan pada atlet futsal.
- b. Untuk mengetahui nilai kecepatan lari pada atlet futsal.

### 1.5. Manfaat Penelitian

#### 1.5.1. Bagi Peneliti

- a. Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dalam mempelajari dan memahami hubungan kelincahan dan kecepatan lari pada atlet futsal.
- b. Dengan adanya penelitian ini penulis dapat membuktikan apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari pada atlet futsal.

#### 1.5.2. Bagi Atlet Futsal

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan kelincahan dan kecepatan lari sehingga dapat digunakan untuk mengoptimalkan latihan untuk peningkatan performa.

#### 1.5.3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan kelincahan dan kecepatan lari sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi di kemudian hari.

#### 1.5.4. Bagi Program Studi

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut dan menjadi referensi pendukung bagi yang membutuhkan

dasar gambaran dari kelincahan dan kecepatan lari pada atlet futsal khususnya.

- b. Penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.