BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan paling sempurna dibandingkan makhluk ciptaan lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu bergerak untuk terus mempertahankan kelangsungan hidupnya. Dengan kelebihan yang dimiliki, manusia dapat mengekploitasikan kegiatan yang bermanfaat untuk kebugaran tubuh dan meraih prestasi. Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun mata pencaharian.

Masa remaja merupakan masa transisi seseorang dari anakanak menjadi dewasa. Pada masa ini, seseorang mulai sadar diri dan memberikan perhatian yang besar terhadap citra tubuh (Pratiwi, 2009). Selain itu remaja adalah suatu periode yang panjang sebagai proses tansisi dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa. Umumnya remaja dikatakan dengan mulainya pubertas, yaitu proses yang mengarah pada kematangan seksual, atau fertilisasi yang merupakan kemampuan untuk reproduksi. Menurut Oktavia (2009) bahwa yang dimaksud remaja, yaitu mereka yang berusia 15-24 tahun. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja (Pratiwi, 2009).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling disukai dan digemari oleh masyarakat sekarang khususnya remaja untuk berolahraga sekaligus rekreasi. Olahraga Futsal hampir sama dengan sepak bola yaitu dimainkan oleh 2 tim, namun dalam Futsal masing – masing tim beranggotakan 5 orang. Tujuannya juga sama

yaitu memasukan bola kedalam gawang lawan namun futsal di batasi ukuran lapangannya yang lebih kecil

Olahraga futsal adalah cabang olahraga permainan yang pelaksanaan permainannya memiliki gerakan yang cukup kompleks. Selama pertandingan, pemain dituntut untuk selalu bergerak. Bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya, seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba — tiba, menggocek bola, memoton bola (*sliding*), beradu badan (*body-charge*), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas kondisi fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan bola tersebut dengan baik.

Dalam olahraga futsal, ada beberapa komponen kebugaran yang harus dimiliki oleh para pemain futsal itu sendiri, diantaranya daya tahan jantung paru, kekuatan otot, fleksibilitas otot, komposisi tubuh, dan daya tahan otot (Mulyono, 2014). Pada saat kebugaran menjadi tujuan latihan olahraga, maka perlu diatur strategi latihan yang tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi tubuh secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh (Wiarto,2013). Komponen kebugaran diatas yang nantinya akan meningkatkan keterampilan pemain futsal yaitu kecepatan, koordinasi, kecepatan reaksi, daya ledak, dan *agility*.

Agility adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Syamsul Munawar 2008). Seseorang dikatakan memiliki agility jika ia dapat bergerak cepat sekaligus dapat merubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Kegunaan agility sangat penting terutama olahraga beregu khususnya futsal dan memerlukan ketangkasan. Selain itu kegunaan dan manfaat langsung kelincahan meliputi koordinasi gerakan berganda (stimulasi), mempermudah

penguasaan teknik-teknik tinggi, dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Cissik & Barnes 2011).

Agility sangat dibutuhkan agar bisa menerobos, menghindari hadangan dari lawan, dan bisa memasukan bola ke gawang lawan. Selain itu, agility juga bermanfaat untuk pemain futsal agar tidak mudah terjatuh dan terhindar dari cidera. Untuk mendapatkan agility yang maksimal di butuhkan latihan peningkatan agility, walaupun ada individu tertentu yang mempunyai kelebihan agility sejak lahir.

Seperti yang tercantum dalam Permenkes, nomor 65 tahun 2015, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan dalam mengembalika gerak dan fungsi tubuh yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan funsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapi, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi. Oleh karena itu Fisioterapi mempunyai peran penting dalam memberikan edukasi dan latihan dalam upaya peningkatan agility pada pemain futsal. Salah satu bentuk pelayanan Fisioterapi yaitu berupa pemberian latihan agility seperti agility ladder exercise dan dot drill exercise. Kedua latihan ini meliputi beberapa komponen latihan agility lainnya seperti shuttle run, squat-trust, dan zig-zag (Wiarto, 2013).

Untuk mengetahui efek pemberian *agility ladder exercise* dengan *dot drill exercise* pada pemain futsal usia remaja, maka alat ukur yang digunakan adalah *hexagon agility test* yang bertujuan untuk mengetahui kelincahan dengan metode latihan yang sudah diberikan.

B. Identifikasi Masalah

Agility adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Ditinjau dari pengertian *agility* diatas, maka ada beberapa faktor yang akan mempengaruhinya,menurut Depdiknas tahun 2000 yaitu kekuatan

otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, dan koordinasi. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhinya diantaranya tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan.

Sejalan dengan berkembangannya permainan futsal, maka pemain dituntut untuk selalu bergerak dalam usaha melepaskan diri dari kawalan lawan. Kelincahan yang dilakukan dalam pertandingan menunjukan bahwa unsur-unsur motorik lainnya yang ikut membantu saat gerakan dilakukan untuk mencapai gerakan yang efisien, yaitu antara kerja system saraf melalui fungsi kontrol muskuler yang dalam hal ini berjalan dengan baik akan membentuk dan mempengaruhi agility dan kondisi tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efisien. Ciri-ciri agility dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain, dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan.

Agility sangat dibutuhkan agar bisa menerobos, menghindari hadangan dari lawan, dan bisa memasukan bola ke gawang lawan. Selain itu, agility juga bermanfaat untuk pemain futsal agar tidak mudah terjatuh dan terhindar dari cidera. Untuk menghasilkan agility yang maksimal di butuhkan beberapa latihan, diantaranya menggunakan agility ladder exercise, dan dot drill exercise. (Wiarto, 2013).

Seperti yang tercantum dalam Permenkes, nomor 65 tahun 2015, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan dalam mengembalikan gerak dan fungsi tubuh yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan funsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapi, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi. Oleh karena itu Fisioterapi mempunyai peran penting dalam memberikan edukasi dan latihan dalam upaya peningkatan agility pada pemain futsal.

Salah satu bentuk pelayanan Fisioterapi yaitu berupa pemberian latihan *agility* dan menjelaskan bagaimana cara melakukannya. Pada olahraga kompetisi yang beragam seperti futsal, tubuh secara konstan dituntut untuk melakukan gerakan dari berbagai derajat sendi.

Agility ladder exercise adalah salah satu bentuk latihan kecepatan dan kelincahan dengan menggunakan alat bantu tangga sebagai modalitas latihan. Panjang tangga yang digunakan yaitu 50 cm x 520 cm dengan jarak antar anak tangga 30 cm. Tangga diletakan secara horizontal pada bidang datar. Metode yang dilakukan sangat beragam, diantaranya runs, skips, dan jumps. Tujuan utama dari agility ladder exercise adalah untuk mempermudah cakupan gerakan luas yang berbeda-beda pada kaki dan pola-pola gerakan. Gerakan-gerakan skill ini dapat menjadi gerakan alamiah kedua dan tubuh mampu dengan cepat merespon berbagai derajat gerakan yang diperlukan dalam olahraga kompetisi seperti futsal.

Dot drill exercise diartikan sebagai alih kaki yang dilakukan secara terus menerus, adalah suatu bentuk latihan yang menyeimbangkan kecepatan dan ketepatan kaki agar terciptanya sebuah kecepatan. Latihan kelincahan dan kecepatan untuk berpindah posisi tubuh ini dilakukan dengan menggunakan 5 titik yang di tandai pada lantai dengan lingkaran 10 diameter. Panjang lintasan 91 cm dan lebar 61 cm. Latihan ini terdiri dari beberapa macam gerakan diantaranya up and back, right foot, left foot, both feet, dan turn around. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

Melihat dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk, memahami, mengkaji, dan meneliti tentang efek pemberian *agility* ladder exercise dengan dot drill exercise terhadap peningkatan agility pada pemain futsal usia remaja Pengukuran fungsional dalam penelitian ini berupa Hexagon agility test untuk mengetahui kelincahan dengan metode latihan yang sudah diberikan. Hexagon agility test merupakan alat ukur kelincahan yang berbentuk kotak hexagon dengan

6 sudut dibuat diatas lantai. Panjang garis setiap sudut berukuran 66 cm. Pemberian *hexagon agility test* bertujuan untuk mengukur kelincahan dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kelincahan setelah diberikan latihan.

C. Rumusan Masalah

- 1. Apakah ada efek *agility ladder exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal usia remaja?
- 2. Apakah ada efek dot drill exercise terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal usia remaja?
- 3. Apakan ada perbedaan antara agility ladder exercise dengan dot drill exercise terhadap peningkatan agility pada pemain futsal usia remaja?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan efek *agility ladder exercise* dengan *dot drill exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal usia remaja.

- 2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui efek *agility ladder exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal usia remaja.
 - b. Untuk mengetahui efek *dot drill exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal usia remaja.

E. Manfaat Penelitian

- 1. Bagi Pelayanan
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidetifikasikan dan mengembangkan teoriteori yang diperoleh dari kampus.

b. Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana manfaat program latihan untuk kelincahan yang di berikan kepada pemain futsal usia remaja.

2. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan serta menambah wawasan atau pengetahuan mengenai pemberian *agility ladder exercise* dengan *dot drill exercise* terhadap kelincahan pada pemain futsal usia remaja.

3. Bagi Pendidikan

- a. Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi fisioterapis dan menentukan suatu program latihan yang berkaitan dengan kelincahan.
- Dapat dijadikan bahan perbandingan hasil pengukuran yang obyektif bagi kelincahan khususnya pada pemain futsal usia remaja.

4. Bagi Penulis

Mendapat gambaran tentang *agility ladder exercise* dengan *dot drill exercise* terhadap kelincahan bagi pemain futsal usia remaja.