

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk untuk menjaga kesehatan seseorang dalam menjalankan kegiatan jasmani, supaya tidak mudah terserang oleh penyakit. Dengan melakukan olahraga tubuh akan lebih kuat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan. (Lhaksana, 2011). Menurut Naser dkk (2017) futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014). Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan. (Nurkadri, dkk 2021). Permainan futsal adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk latihan yang digunakan (Dionisius & Putu, 2017)

Dalam permainan futsal latihan *agility* merupakan salah satu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Contoh dari latihan untuk meningkatkan *agility* adalah latihan *plyometric*, lari bolak-balik (*shuttle run*), lari *zig-zag*, *squart trust*, lari rintangan, dan lain sebagainya. Dalam Agility ada beberapa macam latihan salah satunya merupakan *zig-zag run*. Latihan lari *zig-zag* Tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok- kelok. Harsono (2018) mengungkapkan bahwa latihan *zig-zag run* hampir sama dengan lari bolak-

balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (hlm. 49). Pada saat melakukan *zig-zag run* terjadi pergerakan persendian lengan dan terutama tungkai sehingga akan meningkatkan fleksibilitas. Kemudian, adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kecepatan gerak. Saat latihan berlangsung akan terjadi koordinasi fungsi otot yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan gerak dan memelihara keseimbangan. Fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan koordinasi diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan agility. Salah satu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *agility* yaitu dengan *Core stability Exercise*.

Menurut Ahmed et al. (2014) (dalam jurnal Isnaini Herawati, 2017) mendefinisikan *core stability exercise* sebagai kapasitas untuk mengontrol posisi dan gerakan dari bagian tengah tubuh. Dengan kata lain *core stability* dapat memberikan kontrol atas posisi dan gerakan yang terpusat pada bagian tengah tubuh yang dibutuhkan untuk mengontrol perubahan posisi baik saat merubah arah gerakan yang berpindah-pindah pada waktu atlet melakukan kelincahan. Dalam permainan futsal seorang pemain harus mempunyai *agility* yang baik agar mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. *Core Stability Exercise* juga bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan stabilitas, meningkatkan fungsi *sensorimotor*, dan memudahkan tubuh kita untuk bergerak secara efektif dan efisien.

Club Startitas merupakan salah satu *club* futsal di Tasikmalaya. Dari hasil pengamatan yang dilakukan di *club* Startitas *u-23* tersebut dimana pada saat transisi dari menyerang ke bertahan kemampuan mengubah arah dan berbalik badan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan para pemain tersebut sering terlambat dan belum stabil ketika melakukan transisi, berbalik badan dan merubah posisi tubuh. Para pemain juga sering terlambat untuk membuka ruang bagi temannya yang hendak melakukan *passing*. Dikarenakan lebih sering latihan teknik dan taktik, sehingga kelincahan-nya jarang dilatih. Peneliti mencoba memberikan latihan *Agility* berupa *Zig-zag Run* yang di tunjang

dengan latihan *Core Stability Exercise*. Dimana *Core Stability Exercise* ini mempunyai fungsi mengontrol perubahan posisi tubuh baik dalam hal merubah arah atau berpindah untuk menunjang para pemain Startitas Futsal *Club* menjadi lebih terlatih dalam hal kelincahan sehingga bisa melakukannya dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi eksperimen guna memecahkan permasalahan di *club* Startitas u-23 tersebut melalui pendekatan penelitian dengan judul: “Pengaruh *Zig-zag Run* dengan penambahan *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya”.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Zig-zag Run* dengan penambahan *Core Stability Exercise* Berpengaruh terhadap peningkatan *Agility* pada pemain Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya?”

1.3.Definisi Operasional

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif adanya latihan *Zig-zag Run* dengan penambahan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan *Agility* pada pemain Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya.
2. (Kibler et al., 2006) *Core Stability* merupakan kemampuan untuk mengendalikan posisi dan gerak batang tubuh untuk menghasilkan gerak yang optimal didalam aktifitas. *Core stability* menjadi komponen penting untuk memaksimalkan fungsi atletik secara efisien. Dalam *Core Stability Exercise*

ada beberapa macam bentuk latihan diantaranya *Plank Arm and leg raise, Side plank star/airplane, bridging and abdominal brace*.

3. Latihan *Zig-Zag run* Tujuannya : melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Menurut Harsono (2018) Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (hlm. 49). lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. *Zig-zag Run* dalam penelitian ini adalah sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain Startitas Futsal *Club*.
4. Menurut (Sudarsono et al., 2020) Kelincahan merupakan aktivitas gerak yang membutuhkan kecepatan dalam mengubah posisi tubuh dan bagian-bagiannya.
5. Menurut Emral (2017) “definisi latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses latihan agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung” (hlm. 8).

1.4.Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Zig-zag Run* dengan Penambahan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan *Agility* pemain Startitas Futsal *Club* Tasikmalaya.

1.5.Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis.

1. Secara teoritis bisa menambah ilmu pengetahuan dan sebagai masukan untuk pelatih pada saat akan memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet serta dapat mendukung teori yang sudah ada, khususnya dalam ilmu keolahragaan.

2. Secara praktik merupakan suatu pertimbangan bagi para pelatih dalam hal memilih bentuk latihan yang efektif dan efisien khususnya untuk meningkatkan *Agility*.