

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Sedentary life* akan mempengaruhi remaja dalam masa pertumbuhan . Bila keadaan tersebut terjadi berkesinambungan dan dalam jangka waktu yang lama maka akan mengakibatkan *hypokinetic disease* atau penyakit yang timbul akibat penurunan aktifitas fisik (ACSM, 2006). Remaja perlu banyak aktivitas untuk menjaga kebugaran tubuhnya dan mengurangi resiko terjadinya *hypokinetic disease* dengan melakukan olahraga . Banyak jenis olahraga untuk mempertahankan kebugaran fisik . Salah satu olahraga yang populer saat ini adalah futsal karena peraturan dan alat pendukungnya lebih sederhana dan *efisien* daripada sepak bola .

“Futsal adalah singkatan dari “*futbol*” (sepak bola) dan “*sala*” (ruangan) dari bahasa Spanyol atau “*futebol*” dari bahasa Portugal atau dalam bahasa Brazil disebut *futsal* dan *salon* dari bahasa Perancis (Tenang, 2008:15). Dalam permainan futsal memiliki beberapa komponen penting yang bisa mendukung permainan individual maupun dalam permainan kolektivitas tim .

Komponen pada permainan futsal meliputi *endurance* , *strength* dan *agility* . Pada futsal komponen yang sangat penting adalah *agility* karena berguna untuk merubah arah secara cepat dan memberikan dampak yang besar bagi reaksi pemain terhadap bola . *Agility* yang baik akan mendukung pergerakan yang cepat.

Faktor pendukung dalam *agility* yaitu tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan yang ideal tentu saja akan menunjang prestasi pemain itu sendiri. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008 dalam Rudiyanto, 2012).

Sehubungan dengan penelitian dapat dikutip dari penelitian “ *Profil kondisi fisik dominan pemain futsal pra PON Jawa Tengah dalam persiapan PON XIX tahun 2015*”(Safi,i,2015) menunjukkan bahwa agility pemain futsal yang mencapai tingkat baik hanya 25% oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meningkatkan tingkat agility pada futsal. Setelah itu didukung oleh penelitian dari Hapsoro tentang hubungan agility dengan teknik dasar futsal pada atlet futsal yang menunjukkan agility sangat berhubungan erat dengan permainan futsal dan tingkat agilitynya mencapai 38,3 % (Hapsoro, 2003).

Lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati pembatas yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat (Saputra,2002). Pada lari *zigzag* banyak faktor yang mempengaruhi tingkat agility yaitu kecepatan, koordinasi, stabilisasi, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Tujuan latihan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling “Tujuan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling” (Saputra, 2002 dalam Wedana dkk, 2014). Sebagian efek dari diberikan pelatihan lari *zig-zag* adalah adanya perubahan kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot.

Melalui latar belakang dan survei yang telah dilakukan oleh peneliti pada pemain futsal putra di UKM futsal Universitas Airlangga mendapatkan hasil bahwa setiap pemain bisa mencapai agility maksimalnya oleh karena itu peneliti tertarik memberikan latihan spesifik pada agility dengan metode lari *zig-zag* untuk memaksimalkan agility pemain futsal .

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah pengaruh dari latihan lari Zig-zag terhadap agility pemain futsal ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh latihan lari zig-zag terhadap agility pada pemain futsal putra di UKM futsal Universitas Airlangga .

### 2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengaruh pre latihan lari zig-zag terhadap peningkatan agility pada pemain futsal putra di UKM futsal Universitas Airlangga.
2. Menganalisis pengaruh post latihan lari zig-zag terhadap peningkatan agility pada pemain futsal putra di UKM futsal Universitas Airlangga.
3. Menganalisis pengaruh pre dan post latihan lari zig-zag terhadap peningkatan agility pada pemain futsal putra di UKM futsal Universitas Airlangga.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### Bagi Subjek

- Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan lari zig-zag terhadap agility pemain futsal.
- Bahan referensi dalam memberikan materi tentang agility pada pemain futsal .
- Sebagai variasi latihan agar pemain lebih semangat untuk meningkatkan agility.

### Bagi Peneliti

- Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi futsal.
- Mendapatkan tambahan dasar ilmu pengetahuan

### Bagi Masyarakat

- Sebagai pengetahuan untuk menjaga kebugaran fisik.