

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelincahan merupakan kemampuan pemain dengan melibatkan seluruh bagian tubuh untuk merubah kecepatan dan arah terhadap respon stimulus (Benvenuti *et.al*, 2010). Pada tahun 2002, Young *et.al* menggambarkan bahwa kelincahan merupakan komponen gabungan dari beberapa pengaruh fisik dan kognitif. Permainan olahraga secara berkelompok dicirikan dengan permainan yang memerlukan kecepatan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan. Berdasarkan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi secara kompleks, akselerasi, kecepatan maksimum, kecepatan perubahan arah dan kelincahan merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh atlet dalam setiap permainan (Simonek *et.al*, 2017). Proses mekanis untuk mengubah arah benda bergerak didasarkan pada hukum klasik Newton yang menyebutkan bahwa untuk setiap tindakan selalu ada reaksi yang sama. Jadi, komponen membuat perubahan arah, atlet harus mampu memberikan gaya, dan gaya harus berlawanan arah. Semakin besar gaya yang diberikan, semakin efektif atlet dapat ber-akselerasi setelah melakukan perubahan arah (Conrad, 2015).

Pada permainan basket, dan futsal pemain dituntut untuk dapat melakukan gerakan penyerangan (*offensive*), gerakan bertahan (*defensive*), dan melompat. Gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi, kecepatan, daya ledak otot dari *lower limb* dan kemampuan merubah arah dan kecepatan

secara cepat. Pemain juga dituntut untuk mengambil keputusan secara cepat hingga tidak mampu untuk terbaca oleh lawan. Sedangkan pada permainan futsal, merupakan permainan sepak bola versi kecil yang dilakukan di dalam ruangan dengan jumlah pemain dan waktu permainan lebih kecil. Futsal melibatkan berbagai gerakan secara acak seperti lompat, akselerasi-deselerasi dan *tackling*. Gerakan-gerakan tersebut membutuhkan daya ledak otot dari *lower limb* dan kemampuan merubah arah secara cepat dan kecepatan. Selain itu, pemain juga dituntut untuk menyelesaikan permainan dalam waktu singkat dan dalam lingkup lapangan lebih kecil sehingga kelincahan sangat diperlukan dalam permainan ini. (Conrad, 2015).

Tes kelincahan merupakan tes yang dilakukan untuk menilai kecepatan perubahan arah. Pada basket dan futsal tes kelincahan merupakan tes dasar yang harus dikuasai oleh pemain, disamping melakukan tes yang berkaitan dengan tehnik. Karena pola gerakan dasar olahraga secara tim mengharuskan pemain untuk melakukan perubahan secara tiba-tiba dalam arah tubuh dalam kombinasi dengan gerakan tungkai yang cepat. Pemain dapat melakukan gerakan tangkas dan cepat ini tergantung pada faktor lain seperti pemrosesan visual, waktu reaksi, persepsi dan juga antisipasi (Šimonek *et.al*, 2017). Kecepatan dan ketangkasan mewakili kemampuan fisik yang independen. Oleh karena itu, perkembangannya membutuhkan tingkat spesifisitas neuromuskuler yang tinggi (Sheppard & Young, Agility literature review : Classification, training and testing, 2006).

Kedua kelompok merupakan olahraga tim, namun terdapat beberapa perbedaan diantara keduanya. Pertama, kedua olahraga berbeda dalam

menggunakan bola. Pada pemain basket menggiring bola dan menembak bola menggunakan tangan sedangkan futsal menggunakan kaki kecuali pada penjaga gawang. Perbedaan lain adalah posisi dan peran yang dimainkan oleh kedua permainan. Pemain basket menggunakan tiga posisi yaitu *guard*, *forward*, dan *center* dimana pemain *guard* membutuhkan kecepatan lari linier yang lebih besar sedangkan pemain *frontcourt* (*forward* dan *center*) membutuhkan perubahan kecepatan arah yang dominan (Conrad, 2015). Sedangkan pada pemain futsal memiliki empat posisi pemain, yaitu kiper, pemain bertahan, gelandang, dan penyerang. Perbedaan terbesar adalah spesialisasi pemain sesuai dengan posisi mereka (Maryati, 2012).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Deskriptif Perbedaan Kelincahan Anggota Gerak Bawah Pada Mahasiswa Pemain Basket Dan Futsal” untuk membandingkan kelincahan pada pemain basket dan pemain futsal dan faktor yang mempengaruhinya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan kelincahan pada pemain basket dan futsal Unit Kegiatan Mahasiswa universitas di Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membandingkan kelincahan pada mahasiswa pemain basket dan futsal Unit Kegiatan Mahasiswa universitas di Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengukur kelincahan pada mahasiswa pemain basket.
- b. Mengukur kelincahan pada mahasiswa pemain futsal.
- c. Menganalisa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan.
- d. Membandingkan kelincahan pada mahasiswa pemain basket dan futsal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Subjek

Dapat menambah wawasan bagi subjek penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan bagi atlet dan komponen yang dibutuhkan dalam setiap gerakan untuk menunjang program latihan bersama pelatih.

1.4.2 Bagi Pengembangan Keilmuan

Dapat menambah wawasan tentang perbedaan kelincahan bagi kelompok mahasiswa pemain futsal dan pemain basket melalui metode observasional dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai pengetahuan pada masyarakat tentang perbedaan kelincahan pada mahasiswa pemain basket dan futsal dan faktor-faktor yang mempengaruhinya

1.5 Resiko Penelitian

Resiko penelitian ini berupa cedera, jatuh dan kram otot akibat kelelahan. Persiapan penanganan dari resiko tersebut disiapkan kotak P3K, untuk penanganan pertama pada cedera yang dialami peserta dan rujukan ke rumah sakit terdekat bila ada cedera yang membutuhkan pertolongan lanjut. Biaya perawatan akan ditanggung oleh peneliti. Untuk mengurangi resiko cedera tersebut, subjek diminta melakukan pemanasan ringan seperti lari kecil dan *stretching* terlebih dahulu.