

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berulang yang bertujuan meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, serta menunjang kesehatan jasmani dan rohani. Selain aspek *fisiologis*, olahraga juga mengembangkan keterampilan teknis dan koordinasi yang esensial untuk performa atlet di lapangan. Program latihan yang baik mengintegrasikan komponen kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi untuk mencapai tujuan prestasi. Olahraga sekolah memiliki peran penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Di tingkat SMP, aktivitas olahraga bukan hanya sarana rekreasi, tetapi juga media pembelajaran motorik dasar, pembentukan disiplin, kerja sama, dan peningkatan kebugaran jasmani. Futsal sebagai cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar menuntut kemampuan teknis dan fisik yang spesifik, salah satunya kelincahan (*agility*). Sehingga penerapan program latihan yang tepat menjadi sangat penting dalam proses pembinaan atlet futsal (Herlambang et al. 2022).

Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan pada lapangan berukuran relatif kecil sehingga permainan bersifat cepat, intens, dan penuh perubahan arah serta ritme gerakan. Dalam konteks ini, kemampuan kelincahan (*agility*) menjadi salah satu komponen fisik yang esensial karena pemain harus sering melakukan pergantian arah, *akselerasi* dan *deselerasi*, serta *manuver lateral* untuk mempertahankan posisi atau melepaskan diri dari tekanan lawan.

Kelincahan berkontribusi langsung pada kemampuan pemain untuk bereaksi terhadap stimulus taktis dan menentukan efektivitas dalam duel satu lawan satu serta dalam proses transisi menyerang-bertahan (Az-Zahra 2024). Kelincahan pada pelajar tingkat yang memiliki rentang Usia SMP (sekitar 12-15 tahun) termasuk periode perkembangan motorik yang masih sensitif terhadap pembelajaran keterampilan gerak dasar dan penguatan kontrol neuromuskular. Pada rentang usia ini, program latihan yang terstruktur dan sesuai karakteristik perkembangan dapat memberikan peningkatan kapasitas motorik yang lebih efektif dan berkelanjutan dibandingkan bila latihan diberikan secara general tanpa fokus. Oleh karena itu, intervensi latihan spesifik yang menekankan *footwork*, ritme langkah, dan perubahan arah cepat harus dirancang sesuai prinsip beban, frekuensi, dan progresi untuk atlet tingkat SMP (Syawal 2023).

Latihan keincahan dalam olahraga futsal merupakan proses terencana dan sistematis yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan kelincahan pemain sesuai kebutuhan olahraga futsal. Latihan kelincahan sangat penting dalam permainan cepat serta perubahan arah pada ruang terbatas. Latihan futsal meliputi kombinasi latihan teknik dasar (seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*) dan latihan fisik yang menyesuaikan tuntutan permainan, sehingga pemain dapat melakukan gerakan kompleks dengan efisien di bawah tekanan pertandingan. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan futsal bukan sekadar aktivitas fisik biasa, melainkan suatu upaya terstruktur untuk meningkatkan performa atlet secara menyeluruh sesuai tujuan permainan (Dewi et al. 2025). Selain itu, latihan dalam futsal memiliki tujuan untuk mengoptimalkan respon fisik dan

keterampilan teknis pemain terhadap tuntutan permainan futsal yang bersifat intens dan intermittent. Futsal dikenal sebagai olahraga yang memerlukan gerakan cepat dan perubahan arah yang sering dilakukan dalam tempo singkat, sehingga program latihan harus dirancang untuk meningkatkan kapasitas tubuh menghadapi pola permainan tersebut. Latihan futsal mencakup pengembangan aspek kondisi fisik dominan seperti kelincahan berkontribusi dalam performa permainan. Beberapa studi mengindikasikan bahwa latihan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap keterampilan bermain futsal, khususnya kemampuan *dribbling*, yang merupakan salah satu teknik dasar dalam pertandingan futsal. Hal ini menunjukkan pentingnya latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan fisik dan teknik pemain agar dapat beradaptasi secara optimal terhadap karakter permainan futsal (Sembiring et al. 2026).

Kenyataannya banyak atlet futsal di tingkat sekolah dasar dan menengah tetap menunjukkan keterbatasan dalam kondisi fisik terutama kelincahan. Hal ini disebabkan berbagai faktor, salah satunya adalah kurang tepatnya metode latihan yang diberikan dalam program latihan fisik di sekolah. Banyak pelatih cenderung menggunakan metode latihan standar tanpa mempertimbangkan efektivitasnya dalam meningkatkan komponen fisik tertentu seperti *agility*. Padahal, latihan yang terstruktur dan tepat dapat meningkatkan performa atlet secara signifikan (Okta Hardiyanto et al. 2025). Berbagai metode latihan telah digunakan untuk meningkatkan kelincahan, termasuk latihan *zig-zag run* dan *shuttle run*. *Zig-zag run* merupakan latihan dinamika perubahan arah yang melibatkan perpindahan lintasan berkelok-kelok

melalui *cone* atau rintangan, yang menuntut koordinasi gerak, keseimbangan, dan *akselerasi*. Shuttle run adalah latihan lari bolak-balik dalam jarak tertentu yang menekankan *akselerasi*, *deselerasi*, serta perpindahan arah berulang yang penting untuk aktivitas permainan futsal yang cepat (Saputra and Bulqini 2024).

Beberapa penelitian yang relevan menemukan bahwa kedua metode latihan tersebut memiliki pengaruh positif terhadap kelincahan pemain futsal. Penelitian oleh Saputra (2024) menunjukkan bahwa model latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal di SMKN 1 Trenggalek, namun dengan tingkat pengaruh yang berbeda di antara keduanya. (Saputra and Bulqini 2024). Sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa latihan *shuttle run* bisa memberikan peningkatan nilai *agility* yang lebih besar dibanding *zig-zag run* pada kelompok atlet tertentu (Imron and Wismanadi 2022). Namun demikian, penelitian yang secara khusus membandingkan kedua metode tersebut dalam konteks atlet futsal putra di tingkat SMP, khususnya di SMP Negeri 11 Madiun masih sangat terbatas. Hal ini menimbulkan kesenjangan pengetahuan praktis bagi pelatih dan guru olahraga dalam memilih metode latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kelincahan atlet futsal usia sekolah menengah pertama. Padahal, memilih metode yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kualitas latihan secara efisien sesuai karakteristik atlet dan kebutuhan permainan (Fathurrahman and Yulianingsih 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan, pertandingan, dan wawancara dengan pelatih futsal SMP Negeri 11 Madiun saya melihat bahwa

tingkat kelincahan sebagian atlet futsal putra SMP Negeri 11 Madiun masih perlu ditingkatkan. Beberapa pemain masih mengalami kesulitan ketika harus mengubah arah gerak secara cepat saat melakukan *dribbling*, bertahan, maupun melakukan *transisi* dari menyerang ke bertahan. Kondisi tersebut menyebabkan pemain sering terlambat menutup ruang, kalah dalam duel satu lawan satu, serta kurang maksimal dalam memanfaatkan peluang saat pertandingan. Selama ini program latihan yang diberikan lebih banyak berfokus pada teknik dasar, taktik permainan, dan kondisi fisik secara umum, sedangkan latihan yang secara khusus bertujuan meningkatkan kelincahan masih belum dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan. Sehingga diperlukan penerapan program latihan yang lebih spesifik, seperti latihan *zig-zag run* dan *shuttle run*, agar kemampuan perubahan arah, kecepatan reaksi, serta kelincahan pemain dapat meningkat sehingga mampu mendukung performa atlet dalam pertandingan. Peningkatan kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan futsal karena permainan berlangsung dengan tempo yang cepat dan membutuhkan kemampuan bergerak ke berbagai arah dalam waktu singkat. Dengan adanya program latihan kelincahan yang terstruktur, saya berharap kemampuan atlet futsal putra SMP Negeri 11 Madiun dapat meningkat sehingga mampu bermain lebih efektif, baik dalam menyerang maupun bertahan, serta memperoleh hasil yang lebih baik pada setiap kompetisi yang diikuti.

Oleh karena itu penelitian bertajuk “Perbandingan Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* terhadap Kelincahan Atlet Futsal Putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026” penting dilakukan untuk menguji efektivitas masing-masing

program latihan tersebut pada populasi remaja pelajar, memberikan pedoman praktis program latihan di sekolah, dan menyumbang bukti ilmiah kontekstual yang dapat dimanfaatkan pelatih, guru PJOK, dan peneliti olahraga lokal. Hasil penelitian diharapkan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* sehingga dapat membantu menyusun program latihan yang efektif dan aman untuk meningkatkan performa atlet futsal tingkat SMP.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka ditentukan beberapa poin yang akan membatasi masalah penelitian agar penelitian bersifat detail dan fokus terhadap permasalahan yang sudah ditentukan.

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini hanya difokuskan pada atlet futsal putra ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Madiun tahun 2026, dengan rentang usia (12-15 Tahun) yang aktif mengikuti kegiatan latihan secara rutin.

2. Variabel Penelitian

- a. Latihan *Zig-zag Run*, dan
- b. Latihan *Shuttle Run*, serta satu variabel terikat (dependen) yaitu kelincahan (*agility*) atlet futsal.

3. Jenis Latihan Yang Diterapkan

Latihan yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada latihan fisik spesifik kelincahan, yaitu *Zig-zag Run* dan *shuttle run*. Latihan lain yang juga dapat memengaruhi kelincahan seperti *ladder drill*, atau *cone drill* tidak

termasuk dalam penelitian ini.

4. Waktu dan Durasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama periode tertentu (6 minggu) dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu, sesuai dengan jadwal ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 11 Madiun.

5. Instrumen Pengukuran Kelincahan

Pengukuran tingkat kelincahan dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run Test* sebagai alat ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk menilai kemampuan perubahan arah dan kecepatan.

6. Lingkup Penelitian

Penelitian ini hanya meninjau aspek fisik kelincahan, tidak membahas aspek teknik permainan (seperti *dribbling* atau *passing*), aspek taktik, maupun aspek *psikologis* atlet.

7. Kondisi Lapangan dan Peralatan

Pelaksanaan latihan dan tes dilakukan di lapangan futsal SMP Negeri 11 Madiun dengan peralatan standar latihan (*cone*, *stopwatch*, pita pengukur, dan alat pencatat waktu) yang sesuai untuk pengujian kelincahan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan juga pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026?
2. Adakah pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet

futsal putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026?

3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet futsal putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putra SMP 11 Negeri Madiun Tahun 2026.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putra SMP 11 Negeri Madiun Tahun 2026 .
3. Untuk mengetahui perbandingan antara latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet futsal putra SMP 11 Negeri Madiun Tahun 2026.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, penulis berharap agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penulis khususnya, karena suatu penelitian yang tidak memiliki manfaat akan bernilai sia-sia.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal usia remaja.
 - b. Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan model latihan kelincahan dengan metode

serupa, baik di tingkat SMP maupun kelompok usia lainnya.

- c. Penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkaya literatur tentang efektivitas latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* dalam meningkatkan performa fisik atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih futsal, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun program latihan kelincahan yang efektif dan efisien sesuai dengan karakteristik atlet usia SMP.
- b. Bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan referensi praktik latihan fisik di sekolah, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.
- c. Bagi atlet futsal SMP Negeri 11 Madiun, penelitian ini dapat membantu mereka memahami pentingnya latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* dalam meningkatkan kemampuan gerak cepat, perubahan arah, dan performa permainan di lapangan.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan penelitian lanjutan, baik dengan menambah variabel lain (seperti kecepatan, keseimbangan, atau koordinasi) maupun memperluas pada jenjang usia dan cabang olahraga berbeda.