

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang terorganisir dan biasanya dilakukan dengan tujuan untuk mencapai prestasi, kebugaran tubuh, atau hiburan. Olahraga sudah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu, di mana banyak budaya di seluruh dunia mengembangkan bentuk-bentuk olahraga yang menjadi bagian dari tradisi mereka. Seiring dengan berjalannya waktu, olahraga telah berkembang menjadi industri global yang melibatkan berbagai pihak, mulai dari atlet profesional hingga penggemar yang mengikuti pertandingan di seluruh dunia. Pada dasarnya, olahraga memiliki beragam manfaat baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Dari sisi fisik, olahraga dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta memperkuat otot dan tulang. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit kronis. Dengan berolahraga secara teratur, seseorang dapat menjaga berat badan ideal dan meningkatkan stamina tubuh secara keseluruhan. Dari sisi mental, olahraga memberikan dampak positif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental seseorang.

Olahraga merupakan aktivitas hidup yang penting dan rutin dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk menghabiskan waktu bersama dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia, tetapi orang yang berpartisipasi di dalamnya memiliki tujuan untuk mencapai rekreasi, untuk mencapai pendidikan, untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, dan untuk mencapai prestasi/menjadi profesi (Budi & Supriadi, 2021). Selain itu olahraga juga memiliki peran penting bagi suatu negara untuk meningkatkan kapasitas

kesehatan sebagai penerapan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Negara pun ikut serta melakukan pembinaan, pengembangan, dan fasilitas olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan raga dan rohani, dan mental, serta membentuk watak dengan kepribadian disiplin sportifitas yang tinggi, hal ini dapat meningkatkan prestasi untuk negara dan rakyatnya memiliki jiwa nasionalisme (Ilyas & Almunawar, 2020).

Perkembangan olahraga di Indonesia juga tidak dapat dipandang sebelah mata. Seiring dengan semakin berkembangnya fasilitas olahraga dan peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, olahraga di Indonesia semakin populer. Banyak cabang olahraga yang mulai digemari oleh masyarakat, seperti sepak bola, futsal, bulu tangkis, basket, voli, dan berbagai olahraga tradisional. Pemerintah pun turut mendukung melalui penyediaan infrastruktur olahraga yang memadai, pelatihan atlet, serta penyelenggaraan berbagai *event* olahraga nasional dan internasional (Kurniasandi et al., 2025; UU No 11 Tahun 2022, 2022).

Dalam konteks olahraga profesional, perkembangan teknologi turut memengaruhi cara orang mengonsumsi dan berpartisipasi dalam olahraga. Misalnya, dengan hadirnya berbagai platform media sosial dan streaming, pertandingan olahraga kini dapat diakses dengan mudah oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Selain itu, teknologi juga berperan penting dalam pengembangan pelatihan atlet, seperti penggunaan alat bantu analisis data, pengukuran kinerja, serta memantau kondisi fisik secara *real-time*. Transisi dari era industri 4.0 ke *society* 5.0 telah membawa perubahan revolusioner dalam dunia olahraga. Di era 4.0, digitalisasi dan otomatisasi sudah mulai merambah dunia olahraga, namun masih terbatas pada penggunaan teknologi dasar seperti sensor sederhana dan analisis data tingkat awal. Seiring bergeraknya kita ke era 5.0, integrasi teknologi menjadi jauh lebih mendalam dan komprehensif, menciptakan ekosistem olahraga yang benar-benar terhubung dan cerdas (Sucipto et al., 2022).

Di era *society* 5.0, olahraga telah mengalami transformasi yang sangat signifikan berkat kemajuan teknologi digital dan *artificial*

intelligence. Perubahan ini tidak hanya mempengaruhi cara atlet berlatih dan berkompetisi, tetapi juga bagaimana penonton menikmati dan berinteraksi dengan berbagai cabang olahraga. Integrasi teknologi canggih telah membuka dimensi baru dalam dunia olahraga yang sebelumnya tidak terbayangkan. Penggunaan sensor dan perangkat pintar telah menjadi hal yang umum dalam latihan atlet profesional. Peralatan ini mampu mengumpulkan data *real-time* tentang performa atlet, mulai dari detak jantung, tingkat oksigen dalam darah, hingga analisis gerakan yang sangat detail. Data ini kemudian dianalisis menggunakan algoritma AI untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang area yang perlu ditingkatkan dan cara mencegah cedera (Nofrizal et al., 2024; Salgues, 2018).

Olahraga futsal di era *society 5.0*, telah mengalami transformasi besar yang didorong oleh teknologi canggih yang memperbaiki permainan, latihan, dan keterlibatan penggemar. Sensor yang tertanam di lapangan pintar mencatat semua data kinerja dalam waktu cepat, sementara *virtual reality* (VR) dan *augmented reality* (AR) teknologi memungkinkan simulasi skenario pemain dalam pertandingan situasional sambil menyediakan umpan balik instan melalui analisis AI yang dapat membantu operator pertandingan. Atas dasar ini, sepatu dan bola futsal yang dilengkapi sensor terkonsep dengan baik memungkinkan pemain untuk mengoptimalkan kinerja mereka atau mengurangi resiko cedera. sementara penonton dapat menikmati pengalaman menonton yang lebih immersif dengan tambahan informasi *real-time* dan sudut pandang yang beragam melalui teknologi AR (Elstak et al., 2024; Felfernig et al., 2023; Seçkin et al., 2023).

Futsal sudah banyak sekali mengalami perubahan dari bentuk yang sederhana dan terlalu kuno menjadi olahraga moderen yang digemari banyak orang. Olahraga futsal tidak jauh berbeda dengan sepak bola, sedangkan futsal satu timnya untuk bermain hanya lima orang termasuk penjaga gawang dan biasanya dimainkan di dalam ruangan, berbeda dengan sepak bola. Futsal memiliki panjang 38-42 meter dan lebar 15-25 meter,

lapangan ini berbeda dengan sepak bola. Sepak bola dan futsal tujuannya sama yaitu kedua tim saling bermain dan berebutan mendapatkan bola dengan bertujuan untuk memasukkan bola kepada gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola dari lawan. Lama permainan futsal 2x20 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Atlet futsal harus memiliki kondisi fisik yang prima dan daya tahan yang tinggi untuk mempertahankan staminanya sampai selesai (*Fédération Internationale de Football Association*, 2022; Rizki, 2021).

Ada aspek yang harus di perhatikan untuk pemain futsal adalah kondisi fisik yang prima sangat penting, karena pemain futsal dituntut untuk melakukan gerak-gerakan yang seperti melompat, gerakan cepat untuk mengejar bola, memutar tubuh, menahan bola (*control*), operan (*passing*), menggocek (*dribling*), tembakan (*shooting*). Dalam suatu pertandingan gerakan-gerakan tersebut akan sering dilakukan sehingga membuat pemain kelelahan yang mempengaruhi permainan, seperti *shooting* tidak terarah, kordinasi menurun, power melemah, dan kelincahan menurun. Oleh sebab itu pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang prima dengan cara melatih kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan yang terprogram dengan baik. Melakukan latihan yang teratur dan disiplin dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang prima, mempertahankan stamina saat bertanding dengan optimal (Faisal et al., 2024).

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan efisien dengan koordinasi yang baik, serta dapat menjaga keseimbangan saat perubahan arah atau gerakan secara tiba-tiba. Tubuh yang sehat juga diperlukan untuk mencapai tingkat kelincahan yang baik, jika faktor kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan tidak di tingkatkan cukup merugikan kondisi fisik seseorang. Secara teori, untuk meningkatkan *agility* berfokus pada latihan-latihan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan mobilisasi. *Agility* sangat penting untuk pemain futsal karna taktik dan strategi futsal berpindah-pindah antar pemain ke pemain lain untuk berpindah posisi (Kisner & Colby, 2017). Maka memerlukan kelincahan

yang baik untuk mengecoh lawan, berpindah tempat, dan menghindari dari cedera. Kelincahan berdampak pada tinggi rendahnya cedera dalam olahraga futsal. Hal ini terbukti dari penelitian Anniza & Iskandar (2022), dengan judul hubungan koordinasi dan kelincahan terhadap resiko cedera pemain futsal di SMP Muhammadiyah Cilegon, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan cedera olahraga pada pemain futsal tingkat SMP dengan nilai sebesar ($p=0.012 < p=0.05$).

Akurasi tendangan sangat penting untuk mencetak gol ke arah gawang lawan. Akurasi tendangan di bagi menjadi dua, yaitu tembakan (*shooting*) dan operan (*passing*), dari dua teknik ini sangat penting untuk pemain futsal. Teknik *shooting* memiliki tujuan untuk menciptakan gol yang langsung ke arah gawang lawan. Seorang pemain futsal harus memiliki *shootingan* yang akurat, karna setiap peluang harus dimanfaatkan sebaik mungkin untuk mencetak gol. Pemain harus memiliki akurasi yang tepat di setiap *shooting* untuk mengarah ke target. Hal ini selaras dengan yang di jelaskan oleh (Andika & Mimi, 2019), bahwa teknik *shooting* sangat efektif untuk mencetak gol dari pada teknik dasar lain. Menurut Saputro (2019), menyebutkan bahwa *shooting* lebih baik menggunakan punggung kaki dan punggung kaki akan terkena dari tengah-tengah bagian bola menyebabkan peluang gol semakin tinggi karna yang di unggulkan adalah kekuatan tendangan. Sedangkan menurut Nugraha & Hidayah (2019), *shootingan* yang menggunakan kaki dalam lebih efektif untuk mengkontrol arah bola ke setiap sisi gawang, karena bola yang di arahan lebih mudah untuk mencetak gol.

Menurut Nurhidayatim et al., (2019), bahwa *passing* adalah salah satu teknik dasar futsal yang di golongan ke dalam akurasi tendangan, karena menargetkan bola untuk mengoper ke pemain satu timnya. Teknik *passing* ini sangat dibutuhkan akurasi yang tepat, untuk mempermudah rekan satu timnya menerima bola. Hal ini menunjukkan teknik passing yang akurat sangat dibutuhkan. Jika kualitas passing tidak akurat maka para

pemain akan kesulitan untuk menguasai permainan atau pertandingan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fikri & Fahrizqi, 2021), bahwa banyaknya kesalahan passing atau tidak akuratnya tendangan maka akan merugikan tim dan menghambat strategi untuk mengecoh pertahanan lawan. Selain itu, tim akan kesulitan mencetak gol ke gawang lawan.

Untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan teknik *passing* dan *shooting*, yang perlu dilakukan adalah latihan-latihan teknik yang bervariasi untuk tujuan *passing* dan *shooting*, supaya mendapatkan tendangan yang lebih akurat. Selain latihan teknik terdapat hal lain yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan performa pemain, yaitu meningkatkan atau menjaga kondisi fisik. Menurut Aprilianto & Fahrizqi (2020), biomotor yang perlu di tingkatkan untuk kondisi fisik pemain futsal di antaranya daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kordinasi (*coordination*), dan akurasi (*accuracy*). Ketika melakukan *passing* dan *shooting*, komponen biomotor koordinasi dan akurasi sangat dibutuhkan. Koordinasi pemain dapat dilihat dari gerakan yang dilakukan secara halus, efisien, cepat, dan tepat (Anam et al., 2018).

Berdasarkan data empiris (hasil wawancara dan pengamatan di lapangan), sering di temui pemain futsal melakukan latihan fisik hanya pada unsur kekuatan (*strength*) dan tidak spesifik serta tidak konsisten saat latihan. Sedangkan pemain futsal sangat dibutuhkan antaranya daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kordinasi (*coordination*), dan akurasi tendangan (*kick accuracy*). Maka itu penulis mengangkat topik dengan judul hubungan *agility* dengan akurasi tendangan pada pemain futsal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada skripsi ini adalah “bagaimana hubungan *agility* dengan akurasi tendangan pada pemain futsal?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan *agility* dengan akurasi tendangan pada pemain futsal.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui *agility* pada pemain futsal.
- b. Untuk mengetahui akurasi tendangan pada pemain futsal.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Menambah khazanah keilmuan pada konsep hubungan *agility* dan akurasi pada pemain futsal.

2. Praktis

- a. Dapat mengetahui kemampuan *agility* dan akurasi tendangan pada pemain futsal.
- b. Sebagai salah satu acuan dalam melatih kemampuan *agility* dan akurasi tendangan pada pemain futsal