

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan *modern* sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Olahraga dalam arti yang sebenar-benarnya adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2005). Salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kalangan muda adalah olahraga futsal.

Hasil observasi yang dilakukan oleh Udiyana (2014) menjelaskan bahwa banyak pemain futsal yang mengeluhkan kurangnya kecepatan baik disaat *sprint* atau disaat menggiring bola sehingga kesempatan untuk mendapatkan gol menjadi hilang. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, Akan tetapi dapat pula terbatas pada gerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Bahrudin dalam Iman 2013). Dari pengertian diatas telah menjelaskan bahwa kecepatan merupakan indikasi penting dalam bermain futsal.

Sprint atau lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien (Cahyo, 2012). Karena itu untuk dapat meningkatkan kecepatan berlari, maka pemain futsal harus melatih kecepatan reaksi, meningkatkan akselerasi serta memperbaiki teknik berlarnya. Pelatihan merupakan suatu proses latihan fisik yang terprogram secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban semakin bertambah secara bertahap, sehingga memiliki sasaran perbaikan fungsi organ tubuh, serta untuk mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya (Kanca I Nyoman, 2004).

Salah satu metode *basic training* yang simple dan efisien untuk pelatihan kecepatan adalah *zig-zag run*. Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014). Pelatihan modifikasi *zig zag run* ini akan membuat otot mengalami kontraksi sebagai bentuk respon terhadap beban yang diberikan. Sebagai efek dari diberikan pelatihan zig-zag run adalah adanya perubahan kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot. Dengan diberikan pelatihan yang sesuai dengan prinsip pelatihan kecepatan, nantinya akan memberikan pengaruh secara fisiologis bagi otot khususnya otot tungkai dan dengan perubahan ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan (Nala dalam Udiyana, 2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Udiyana (2014) tentang Pengaruh Pelatihan Modifikasi *Zig-zag Run* Terhadap Peningkatan Kecepatan

Dan Kelincahan Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA PGRI 1 Almapura Tahun Ajaran 2013/2014, dengan memberikan metode pelatihan modifikasi *zig-zag run* menunjukkan ada pengaruh pelatihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan berlari pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA PGRI 1 Almapura tahun ajaran 2013/2014.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang pemain futsal yang ingin meningkatkan permainannya tidak cukup hanya dengan berlatih teknik futsal namun juga mesti ditunjang dengan peningkatan kecepatan berlari. Supaya dapat mengetahui latihan yang efektif guna meningkatkan kecepatan lari pemain futsal, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pelatihan *Zig-zag Run* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal. Indikasi keberhasilan penelitian akan ditunjukkan pada ada tidaknya peningkatan kecepatan lari pemain futsal.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan lari pemain futsal”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan lari pemain futsal.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang hendak dicapai dalam penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang berkaitan dengan kecepatan lari. Selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh *zig-zug run* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain futsal.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan bagi kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan peningkatan kecepatan lari pemain futsal. Hasil penelitian ini dapat memberi kontribusi pengetahuan di bidang fisioterapi tentang pengaruh *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan lari.