

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan proses kegiatan jasmani yang memiliki tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan serta perilaku hidup sehat yang melalui kegiatan-kegiatan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani mempunyai ruang lingkup yang sangat luas, tidak hanya fokus dalam ranah kesehatan, aktivitas kebugaran jasmani, keterampilan berfikir, stabilitas moral serta tindakan perilaku melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Olahraga merupakan suatu proses perubahan sikap dan tingkah laku individu maupun sekelompok orang untuk suatu proses pendewasaan melalui upaya pengajaran dan latihan fisik ataupun perubahan yang melalui kegiatan jasmani dan bertujuan dengan mendapatkan prestasi. Aktivitas jasmani yang diberikan di berbagai sekolah sangatlah cocok dan mempunyai peranan yang penting, terlaksananya pendidikan jasmani sangat mendukung proses perkembangan siswa yang ada di sekolah dan proses pengembangan masyarakat di luar sekolah karena dapat memberikan anak kesenangan, kegembiraan tapi tidak menghilangkan tujuannya yaitu menggerakkan anggota tubuh dalam kegiatan jasmani.

Olahraga sebagai media pendorong dalam peranan kemampuan fisik, perkembangan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, emosional, spiritual, moral dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat untuk menumbuhkan pertumbuhan dan perkembangan individu atau seseorang yang seimbang, sehingga olahraga dapat dikatakan sebagai upaya untuk pencegahan ketidakstabilan kondisi jasmani. Penjasorkes di sekolah merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang artinya aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun, kegiatan jasmani bukan hanya sekedar membuat anak terampil dalam kemampuan jasmani saja, melainkan melalui pendidikan jasmani anak akan mengembangkan pula potensi afektif, kognitif dan psikomotor.

Olahraga dapat memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang sudah terstruktur dan terencana. Pendidikan jasmani tidak mengacu kepada prestasi siswa hal ini dikarenakan alokasi waktu yang sedikit dan jumlah siswa yang tidak sebanding dengan sarana dan prasarana yang ada di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kalapanunggal. Olahraga tidak hanya untuk pendidikan dan kesehatan semata, akan tetapi juga dibutuhkan agar siswa mampu mencapai prestasi yang diinginkan khususnya dalam cabang olahraga. Olahraga prestasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang membina dan mengembangkan minat serta bakat siswa secara sistematis, terencana, berjenjang, berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan disertai dukungan ilmu pendidikan dan pengetahuan keolahragaan.

Salah satu cara yang paling efektif untuk mengembangkan minat dan bakat yang dapat menunjang prestasi siswa di bidang olahraga adalah dengan mengadakan kegiatan diluar jam pelajaran intrakurikuler yaitu yang kita kenal dengan nama kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pelatihan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sarana untuk mengembangkan minat dan bakat siswa yang disenangi oleh mereka. Melalui bimbingan dan pelatihan dari guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap yang positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa. Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler disekolah siswa dapat menambah waktunya untuk mengembangkan kemampuan khususnya dibidang olahraga yang digemarinya. Akan tetapi, bila mana tidak ada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menimbulkan kejenuhan bagi siswa serta banyak waktu luang yang terbengkalai yang disebabkan oleh minat dan bakat yang tidak disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kalapanunggal banyak kegiatan ekstrakurikuler salah satunya didalam cabang olahraga yaitu kegiatan ekstrakurikuler futsal. Permainan futsal sudah diperkenalkan di tingkat sekolah dasar mengingat banyaknya kejuaraan-kejuaraan atau event yang

diselenggarakan baik itu kejuaraan yang diadakan oleh dinas salah satunya O2SN maupun kejuaraan yang dilaksanakan di sekolah-sekolah. Hasil observasi wawancara penulis dengan guru sekaligus pelatih ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Kalapanunggal, dalam 3 tahun terakhir cabang olahraga futsal sulit untuk menembus tahap selanjutnya dalam kompetisi O2SN tingkat wilayah II Kabupaten Sukabumi.

Berdasarkan hasil survei pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Kalapanunggal yang di latih oleh Bapak Yandi Sopiyan, S.Pd, permasalahan yang dominan adalah siswa ekstrakurikuler futsal berdasarkan pengamatan peneliti yaitu dalam penguasaan teknik dasar *dribbling* yang dilakukan pada saat latihan masih belum maksimal dan lamban dalam melakukannya. Para pemain tidak percaya diri dalam melakukan teknik *dribbling* dan memilih melakukan passing. Terbukti ketika latihan tanding siswa melakukan *dribbling* yang mudah direbut oleh lawan. Hal tersebut akan mempengaruhi terhadap keterampilan teknik dasar futsal yang lainnya serta mempengaruhi penampilan dalam bermain futsal. Selanjutnya, siswa banyak melakukan kesalahan pada saat menggiring bola, perkenaan kaki dengan bola yang terlalu jauh. Sehingga didalam melakukan seranganpun kurang efektif, dan penguasaan bola mudah direbut oleh tim lawan.

Di dalam permainan futsal teknik dasar *dribbling* merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan didalam permainan. Teknik dasar *dribbling* digunakan baik untuk mengelabui lawan maupun dalam menguasai bola. Akan tetapi di dalam kenyataannya yang terlihat dilapangan siswa kerap kali melakukan *dribbling* atau menggiring bola kurang baik, sehingga bola yang dikuasaipun mudah direbut oleh lawan, serta dengan cara tersebut stamina siswa akan mudah habis.

Melihat permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan suatu program latihan yang dapat meningkatkan keterampilan siswa, tidak hanya penguasaan teknik bermain tetapi mencakup penguasaan taktik dan mental. Keterampilan *dribbling* dapat dikatakan bagus atau baik bukan hanya keterampilan teknik saja, sebab keterampilan taktik dan mental yang baik dapat

menyempurnakan keterampilan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler. Mengajar atau melatih dalam rangka transfer ilmu teknik atau keterampilan pada siswa memerlukan cara atau metode yang tepat. Program latihan bisa dikatakan baik, jika dapat diterapkan secara tepat dalam situasi dan kondisi yang sesuai dengan peserta ekstrakurikuler.

Latihan kelincahan merupakan latihan yang tepat, sebab kelincahan akan mempermudah pemain melewati dan mengelabui lawan serta pemain akan selalu cepat berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain, sehingga pada saat pemain menguasai bola akan lebih mudah menguasai dan memainkan bola tersebut. Latihan kelincahan tidak akan berhasil apabila pemain dan pelatih tidak ada komunikasi yang baik, sehingga pemain dan pelatih perlu ada kesamaan tujuan dan saling mengetahui keinginan sehingga akan terjadi kerja sama tim yang baik. Tujuan dari melakukan latihan adalah untuk menguasai keterampilan teknik, taktik dan strategi bermain, serta minimal memiliki suatu keinginan untuk menjadi pemain atau atlet yang baik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan latihan kelincahan. Teknik menggiring bola perlu program latihan yang rapih, tersusun dan terencana dengan baik terprogram dan berkelanjutan. Latihan menggiring bola dapat dilakukan dalam beberapa bentuk variasi latihan, misalnya menggiring bola dengan melewati rintangan atau cones, menggiring bola secara lurus ke depan dengan cepat kemudian berbalik badan, berlari *zig-zag* dan berbagai bentuk latihan lainnya yang masih bermacam-macam. Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 1 Kalapanunggal Tahun Ajaran 2019”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas yang telah dikemukakan peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Kalapanunggal Tahun Ajaran 2019?”

### **C. Batasan Masalah**

Agar tidak terjadi penyimpangan dalam proses penelitian dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka fokus penelitian berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, aspek yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Kalapanunggal Tahun Ajaran 2019.

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Kalapanunggal Tahun Ajaran 2019.

### **E. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap dengan disusunnya penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis berarti penelitian ini berguna sebagai pengembangan konsep penelitian tindakan kelas. Secara praktis makalah ini diharapkan bermanfaat bagi:

#### 1. Bagi Sekolah

Bahan referensi untuk para pengajar yang ada disekolah tersebut, serta menambah hasil karya tulis yang terdapat disekolah. Dapat dijadikan sumbangan keilmuan atau sebagai bahan referensi dan rujukan bagi siswa, pelatih, guru-guru di sekolah-sekolah terhadap pengembangan pada umumnya dan cabang olahraga futsal khususnya.

#### 2. Bagi Pelatih dan Guru

Sebagai bahan ajar para guru dan pelatih serta sebagai metode pengembangan pengajaran yang akan di berikan kepada para siswa.

#### 3. Bagi Akademisi

Sebagai gudang penambah ilmu pengetahuan keterampilan menggiring bola atau *dribbling* dalam usaha untuk mencapai prestasi pada permainan futsal.