

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani, dan bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan rutin setiap hari atau setiap minggu untuk manusia agar terjaga kondisi kesehatan fisiknya, dengan olahraga kita akan mengeluarkan sisa-sisa metabolisme yang ada didalam tubuh melalui keringat, dan dengan olahraga kita akan menjadi lebih awet muda. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang atau populer yaitu olahraga futsal. Futsal saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari disemua kalangan, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua.

Indonesia merupakan salah satu negara yang diketahui memiliki banyak penggemar sepakbola. Baik di kampung-kampung maupun di daerah perkotaan, sepakbola menjadi semacam olahraga 'wajib' yang dimainkan oleh masyarakat Indonesia. Dengan begitu, masuknya permainan futsal sangatlah diterima oleh masyarakat, terlebih bila dipandang secara sosiologis, futsal yang berkembang di Amerika latin tersebut sesungguhnya telah sejak lama dimainkan oleh masyarakat Indonesia. Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang selain menjadi olahraga rekreatif olahraga futsal juga sudah menjadi olahraga professional, futsal Indonesia juga sudah bisa bersaing dikawasan Asia, namun penampilan timnas futsal Indonesia masih belum mencapai hasil yang maksimal. Jadi saya rasa untuk awal-awal perkembangannya sudah bagus. Dalam jangka dua atau tiga tahun setelah futsal dikenalkan kepada masyarakat Indonesia, futsal semakin berkembang pesat hampir keseluruh pelosok nusantara. Di daerah perkotaan maupun kabupaten. Berkembangnya permainan futsal di Indonesia tidak hanya dikota-kota besar, tetapi di

sukabumi juga banyak atlet-atlet futsal yang berprestasi atau berbakat. Perkembangan olahraga futsal di Sukabumi sepertinya begitu pesat dalam beberapa tahun terakhir ini. Futsal sebagai pecahan sepakbola olahraga terpopuler sejagat raya. Untuk pembinaan pemain muda yang berbakat harus dibina atau dilatih dari mulai sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun akademi futsal yang ada, supaya dapat bersaing dengan pemain dari luar negeri.

Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan bakat-bakat siswa yang ada di sekolah, supaya cabang olahraga futsal di Indonesia dapat berkembang pesat. Dengan adanya wadah ini diharapkan futsal Indonesia dapat maju dan mampu bersaing dengan negara-negara lain yang ada di dunia. Di dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, dengan menguasai berbagai teknik dasar itu, pemain akan dengan mudah menguasai permainan di berbagai situasi yang akan di hadapi dilapangan, selain itu akan menciptakan kualitas permainan dan akan dengan mudah menerapkan taktik dan kekompakan tim. Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik *dribbling* dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. *Dribbling* digunakan ketika seorang pemain ingin menguasai bola lebih lama. Hal ini akan memberi waktu pada tim secara keseluruhan untuk mengatur strategi. Pada saat *dribbling*, satu orang pemain mampu melewati pemain lawan sehingga membuka peluang lebih baik untuk menyerang maupun bertahan. Dalam permainan futsal, *dribbling* memiliki peranan yang sangat penting. Ada dua tujuan akhir melakukan teknik *dribbling*, yakni untuk mengecoh lawan sehingga membongkar pertahanan tim lawan, dan yang kedua untuk agar leluasa mengumpan (*passing*).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada hari Rabu tanggal 22 Oktober 2017 di sekolah SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi yang dilatih oleh Muhammad Adi Nurfarid dia salah satu pelatih muda terbaik dan berbakat di Sukabumi dan mempunyai lisensi level 1 Nasional, dia pernah dua kali mendapatkan penghargaan “*THE BEST COACH*” di usianya yang saat itu baru menginjak 20 tahun. Banyak sekali

sekolah-sekolah yang memintanya untuk menjadi pelatih futsal karena prestasinya yang luar biasa itu, selain itu dia juga adalah seorang pelatih futsal kabupaten sukabumi yang kemarin tampil diajari Pekan Olahraga Daerah (PORDA). Namun dia mengatakan permasalahan yang sangat dominan saat melatih siswa-siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi yaitu dalam teknik dasar *dribbling* masih belum maksimal dan lamban dalam melakukannya, itu mempengaruhi kepada teknik dasar yang lainnya dan mempengaruhi penampilan dalam bermain futsal.

Menurut Sucipto (2015: 63) menggiring bola adalah “menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan yang dipergunakan untuk menendang bola”. Teknik dasar *dribbling* yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Latihan *dribbling* dilakukan dengan beberapa bentuk/macam latihan, misalnya *dribbling* melewati rintangan, *dribbling* lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari *zig-zag* dan bentuk latihan lainnya yang masih banyak macamnya.

Kemampuan *dribbling* harus didukung dengan kecepatan dan kelincahan yang baik, hal ini dapat dilihat dari banyak contoh pemain futsal profesional yang mempunyai kecepatan dan kelincahan yang baik, rata-rata mereka juga memiliki kemampuan *dribbling* yang baik. Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi menggiring bolanya belum tentu baik, ini dikarenakan jam latihan dalam *dribbling* masih terbatas dan juga jumlah sarana bola tidak mencukupi dengan jumlah anak yang latihan.

Menurut Widiastuti (2017: 16) kecepatan adalah “kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain disekolah maupun dirumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitas. Begitupun dalam *dribbling* harus dibarengi dengan kecepatan,

supaya tidak mudah direbut dan dikejar oleh lawan, dan mampu melakukan serangan dengan cepat.

Menurut Widiastuti (2017: 16) kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Bagi anak kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya. Maka dari itu dalam olahraga futsal pada saat melakukan *dribbling* haruslah dibarengi dengan kelincahan, karena tujuan *dribbling* salah satunya adalah melewati lawan, dalam melewati lawan harus lincah sehingga tidak gampang direbut oleh lawan.

Tujuan melakukan latihan tidak lain adalah untuk menguasai keterampilan teknik, taktik, dan strategi bermain, serta minimal memiliki suatu keinginan untuk menjadi pemain atau atlet yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan latihan kecepatan-keelincahan. Latihan kecepatan-keelincahan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (*zigzag*) dengan melewati *cones* yang sudah diatur jaraknya dan lari bolak balik (*suttle run*).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul, “Pengaruh Latihan Kecepatan-Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi 2018”.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari meluasnya pembahasan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan kecepatan-keelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi 2018.

### **C. Rumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, “Adakah pengaruh latihan kecepatan-kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi 2018.?”

### **D. Tujuan Masalah**

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, masalah ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kecepatan-kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi 2018.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini disusun dengan harapan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis penelitian ini berguna sebagai pengembangan konsep penelitian tindakan kelas. Secara praktis makalah ini diharapkan bermanfaat bagi:

a. Bagi Sekolah

Sebagai bahan untuk menambah hasil karya tulis yang terdapat disekolah dengan isi tentang model-model pembelajaran yang beragam dan dapat dijadikan bahan referensi buat para pengajar yang ada disekolah tersebut.

b. Bagi Pelatih atau Guru

Sebagai bahan pembelajaran untuk para guru dan sebagai bahan reperensi yang dapat digunakan untuk pembelajaran kepada para siswa.

c. Bagi Akademis

Sebagai wahana penambah ilmu pengetahuan dan menggali teknik menggiring bola dalam usaha mencapai prestasi pada permainan futsal. dan media informasi tentang pengaruh latihan kecepatan-kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi 2018.

