

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga futsal.

Futsal merupakan olahraga yang saat ini bisa dikatakan berkembang dengan pesat sekarang banyak orang yang mengetahui tentang futsal. Gelanggang

olahraga yang tadinya hanya untuk bermain bola voli, bulutangkis dan bola basket kini banyak dilengkapi gawang atau membangun lagi tempat untuk bermain futsal. Permainan futsal dapat dilaksanakan di mana saja, tidak memerlukan lapangan khusus seperti sepak bola biasa. Ukuran lapangan berbentuk bujur sangkar yang berukuran minimal panjang 25 m, lebar 15 m dan maksimal panjang 42 m dan lebar 25 m. Bolanya mudah didapat dan harganya murah juga jumlah pemain tidak sampai 11 orang. Permainan futsal pada prinsipnya mempunyai tujuan yang sama dengan permainan sepak bola biasa, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Peraturan permainan futsal tidak sama dengan peraturan permainan sepak bola biasa, tetapi teknik dan taktik yang dipakai dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu dalam permainan futsal para pemain dituntut mampu melakukan gerak dasar yang diperlukan dalam permainan tersebut seperti, lari, menendang, melempar, dan sebagainya. Gerak-gerak dasar tersebut jika sering dilakukan dengan teknik yang baik maka akan menjadi suatu gerakan yang refleks, tepat, dan benar. Selain itu hal tersebut juga akan meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya.

Dalam permainan futsal diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik, untuk itu dalam permainan futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain futsal. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga futsal semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang handal.

Pada permainan futsal terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil dalam bermain futsal. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal menurut Irawan, Andri (2009) adalah “Mengumpan (*passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menerima bola (*receiver*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*)” (hlm.22-38).

Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan futsal dan penting bagi permainan individu dan tim. Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik pada saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan.

Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain, juga memberikan peluang untuk dapat mencetak angka dengan cara melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan *shooting*. Teknik dasar menggiring bola yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika mempertahankan bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas ketika melakukan pergerakan dalam berakselerasi. Penguasaan teknik dan kondisi fisik ketika melakukan menggiring bola memiliki peran penting untuk mencapai prestasi dalam permainan futsal.

Dibanding penguasaan teknik peneliti lebih tertarik pada kondisi fisik secara fungsional. Harsono (2010) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik memberikan peranan penting pada seorang atlet dalam menguasai teknik-teknik yang dilatih karena teknik-teknik yang dilatih memerlukan sebuah pengulangan atau intensitas yang tinggi, sehingga kondisi fisik atlet mempengaruhi mekanisme latihan serta memberikan kesiapan dalam pertandingan” (hlm.4).

Dapat disimpulkan dari pendapat diatas bahwa kondisi fisik yang baik dapat menunjang seorang atlet dalam menguasai teknik-teknik dari suatu cabang olahraga. Karena teknik salah satu hal yang harus dikuasai seorang atlet maka dibutuhkan latihan yang berulang-ulang untuk dapat menguasainya, dengan demikian kondisi fisik yang baik akan menunjang latihan dalam pematapan teknik. Suatu pencapaian prestasi seorang atlet futsal sangat dipengaruhi faktor atau unsur-unsur yang menunjang diantaranya yaitu teknik menggiring bola yang baik, dengan demikian penguasaan teknik tersebut harus melalui proses latihan yang memerlukan pengulangan dan dilakukan dengan kesungguhan.

Olahraga futsal khususnya dalam teknik menggiring bola mengharuskan atlet memiliki kondisi fisik yang baik. Kemampuan fisik yang berperan dalam melakukan teknik menggiring bola pada olahraga futsal diantaranya kondisi fisik secara fungsional yaitu agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul.

Kondisi fisik secara fungsional yaitu agilitas. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Kelincahan atau agilitas adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (hlm.38). Sedangkan menurut Harsono (2010) “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.14). Agilitas terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya.

Agilitas tergantung pada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut (Badriah, Dewi Laelatul, 2011, hlm.38). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Pada pembinaan kelincahan harus memungkinkan seseorang beraltih menempuh jarak yang relatif dekat yang memungkinkan laju tubuh cepat, tetapi ada sedikit rintangan untuk mengukur ketepatan dan keseimbangan tubuhnya dalam menempuh jarak tertentu” (hlm.38).

Hal ini juga berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola seorang atlet karena dibutuhkan koordinasi antara keseimbangan dan kecepatan ketika mengubah arah bola untuk melewati lawan dan mempertahankan laju bola ketika pemain berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut, menurut Mielke (2007) bahwa “Keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya” (hlm.4). Selanjutnya teknik, taktik, kondisi fisik dan kerjasama antar pemain menjadi lebih baik.

Kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan reaksi, tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan reaksi sangat berpengaruh pada saat melakukan teknik menggiring bola karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan, hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007) bahwa “Pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (hlm.1).

Selanjutnya menurut Mulyono (2014) mengemukakan bahwa “Seorang pemain futsal teknik kecepatan reaksi yang mempuni, baik saat mengontrol bola, menggiring bola, melakukan *shooting*, maupun mengumpan bola pada temannya” (hlm.55). Kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kondisi fisik yang mempengaruhi seorang pemain ketika melakukan teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian mana saja untuk melakukan sebuah akselerasi serta memberikan suatu kontribusi kepada tim pada sebuah pertandingan.

Selain agilitas dan kecepatan reaksi, fleksibilitas panggul juga berpengaruh terhadap jalannya gerakan teknik menggiring bola. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) fleksibilitas adalah “Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*). Sedangkan fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm163). Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Semakin tinggi kelentukan sendi panggul maka sudut gerak dalam ayunan juga semakin besar sehingga tenaga yang dihasilkan juga menjadi semakin besar. Unsur-unsur tersebut di atas merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk mencapai hasil dalam olahraga khususnya teknik menggiring bola.

Peneliti memilih kondisi fisik secara fungsional dalam hal yang berhubungan dengan kondisi saat menggiring bola. Yang dimaksud dari kondisi

fisik secara fungsional yaitu agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul. Ketertarikan tersebut dilatar belakangi dari pengamatan penulis terhadap kemampuan menggiring bola oleh Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya saat mengikuti kejuaraan maupun pada saat latihan. Kemampuan kondisi fisik atlet secara fungsional tentunya memiliki persamaan dan perbedaan seperti agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul. Kemampuan menggiring bola pada setiap atlet sangat bervariasi ada persamaan dan perbedaannya. Persamaan dan perbedaan tersebut terlihat dari penguasaan teknik menggiring bola, baik dari kecepatan saat menggiring bola maupun dari agilitas saat menggiring bola. Dalam hal ini terdapat beberapa pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik tetapi unsur agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitasnya masih kurang, juga terdapat pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola dengan ditunjang oleh unsur agilitas dan kecepatan reaksi. Hal tersebut terjadi karena adanya faktor penunjang yang dapat mempengaruhinya.

Hasil dari pengamatan tersebut timbul permasalahan yaitu apakah menggiring bola dipengaruhi oleh agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul? Dari pertanyaan tersebut peneliti menjadikan itu sebagai penelitian yang akan dilakukan pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya yang telah melakukan pertandingan dengan mempertimbangkan kemampuan yang harus dimiliki oleh sampel. Dari berbagai karakteristik kemampuan pemain yang terpilih akan terus dibimbing dalam latihan mengenai teknik, taktik, kondisi fisik dan kerjasama antar pemain menjadi lebih baik. Hal itu akan menjadikan sebuah tim yang mampu menuai target tertinggi dalam setiap kejuaraan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti akan merealisasikannya ke dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi Agilitas, Kecepatan Reaksi dan Fleksibilitas Panggul terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bertolak dari paparan yang dikemukakan di atas, muncul berbagai permasalahan yang tidak mungkin dapat penulis teliti sekaligus. Karena itu dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut.

- 1) Seberapa besar kontribusi agilitas terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya?
- 2) Seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya?
- 3) Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya?
- 4) Seberapa besar kontribusi agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya?

### **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut:

- 1) Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas 2008) adalah “Keadaan berhubungan” (hlm.409). Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan yang timbul akibat agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya.
- 2) Kelincahan (Agilitas). Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan” (hlm.25). Jadi agilitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
- 3) Kecepatan. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm.24). Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya untuk menempuh jarak jarak tertentu atau melakukan

gerakan lari secara berturut-turut dalam waktu yang singkat yang digambarkan dengan hasil tes lari cepat 40 meter.

- 4) Kecepatan reaksi menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin” (Hlm.163).
- 5) Fleksibilitas menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Fleksibilitas panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi panggul, yang digambarkan dengan skor yang diperoleh Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya.
- 6) *Dribbling* (menggiring bola) menurut Gifford, Clive (2007) adalah “Menggerakkan bola secara terkontrol dengan serangkaian tendangan pendek atau mengarahkan” (hlm.46). Jadi menggiring bola dalam penelitian ini adalah keterampilan Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya menggerakkan bola dengan serangkaian tendangan pendek dalam permainan futsal.
- 7) Futsal menurut Narti, Aulia (2009) adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak lima orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (hlm.2). Futsal dalam penelitian ini adalah permainan yang dimainkan oleh Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya yang terdiri dari dua regu dengan satu regu sebanyak lima orang dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah di tetapkan di atas, maka perlu adanya tujuan dari setiap penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Untuk mengetahui kontribusi agilitas terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi kecepatan reaksi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT



Kota Tasikmalaya.

- 4) Untuk mengetahui kontribusi agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal, dan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

- 1) Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam mengetahui faktor penunjang pada keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal.
- 2) Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Siliwangi khususnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani tentang perlunya beberapa faktor penunjang dalam keterampilan teknik menggiring bola.
- 3) Sebagai acuan dalam memilih bentuk latihan dan menyusun program latihan teknik menggiring bola khususnya komponen agilitas, kecepatan reaksi dan fleksibilitas panggul dalam upaya meningkatkan kemampuan para atlet dalam melakukan teknik menggiring bola yang optimal.
- 4) Bagi para pelatih dan pembina akan berguna sebagai pedoman dalam upaya meningkatkan prestasi atlet asuhannya.
- 5) Bagi atlet yang aktif latihan sendiri dengan pengetahuan ini akan bermanfaat sebagai tuntunan ke arah kemajuan bagi dirinya sendiri.