

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 pasal 17 tentang Ruang Lingkup Olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi. Pada pasal 20 ayat 1, 2, dan 3 juga menjelaskan bahwa olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hal tersebut menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga di Indonesia, salah satunya dalam aspek pembinaan prestasi.

Olahraga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui ajang kompetisi baik di tingkat daerah maupun nasional. Oleh karena itu mulai bermunculan berbagai macam tim olahraga dalam rangka membina potensi atlet. Kesadaran masyarakat Indonesia tentang olahraga sudah menunjukkan perkembangan. Terlihat dari antusias masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga baik pada pagi hari hingga malam hari. Dari sekian banyak cabang olahraga di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang tidak kalah banyak peminatnya selain permainan Sepak Bola, yaitu cabang olahraga permainan futsal.

Menurut Justinus Lhaksana dalam Jurnal Hawindri, B. S. (2016) berpendapat bahwa “Dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*” (hlm.287). Tujuan dari futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol kegawang sendiri. Selain lima pemain utama tadi, setiap regu diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepak bola pada umumnya, butuh kekuatan stamina, mental, dan strategi. Namun ada sedikit perbedaan mendasar dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan.

Pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, pada saat menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan–umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepak bola, mengumpan, menjaga pertahanan, dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan. Permainan futsal merupakan salah satu bentuk permainan yang memiliki kompleksitas yang cukup tinggi. Seorang pemain tidak hanya dituntut kuat dalam hal fisik, namun juga mental. Seorang pemain futsal, apalagi pemain futsal profesional, tidak hanya mengandalkan kekuatan fisiknya semata saat bermain, namun juga harus mampu mengeksplorasi kekuatan mentalnya dan mampu mengkombinasikan semua itu untuk kebaikan timnya.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, koordinasi, keseimbangan dan *kinesthetic sense*. Berkaitan dengan hal tersebut, bahwa secara umum ada dua faktor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu faktor ekstrinsik artinya dari dalam diri sendiri seperti, minat, bakat serta motivasi dan faktor ekstrinsik yang berarti dari luar seperti, latihan, pelatih, sarana, dan prasarana, untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Salah satu komponen kondisi fisik yang di butuhkan oleh setiap orang terutama atlet adalah kelincahan. Kelincahan dibutuhkan oleh seorang atlet dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika membantu atau mendampingi siswa ekstrakurikuler futsal bermain dipertandingan kompetisi, peneliti mengamati dan melihat permainan dari siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya, masih terdapat kekurangan dari salah satu kondisi fisik kelincahan. Kekurangan tersebut mengakibatkan penguasaan bola mudah direbut atau dihadang lawan, susah melewati lawan, sehingga tujuan yang ingin di capai tidak efektif dan efisien.

Siswa SMPN 7 Tasikmalaya berada di usia 12 – 15 tahun. Usia 12 – 15 berada pada masa adolesensi atau masa remaja. Menurut Indrawan Budi mengatakan bahwa “Adolesensi atau masa remaja merupakan masa transisi anantara masa kanak-kanak menuju masa dewasa” (hlm.102). Hal ini dipandang dari segi kematangan seksual dan sampai 18 tahun. Masa adolesensi membutuhkan aktivitas yang dapat meningkatkan pengalaman dalam berbagai kegiatan. Bentuk kegiatan yang digemari meliputi olahraga beregu, kegiatan yang menguji keterampilan tinggi, permainan perorangan maupun ganda dan pengembangan program latihan.

Selanjutnya menurut Asnando (2016) mengatakan bahwa “pada usia anak SMP masih menginginkan bermain” (hlm.215). Oleh karena itu untuk meningkatkan kelincahan siswa SMPN 7 Tasikmalaya yang berada pada usia 12 – 15 tahun harus dikemas dengan bermain dan bentuk permainan. Salah satu permainan yang digemari siswa SMPN 7 Tasikmalaya adalah permainan futsal.

Menurut Lhaksana Justinus (2006) menyatakan bahwa “permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil” (hlm.4). dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang relatif kecil mengharuskan pemain untuk mengubah arah dengan cepat untuk mencari ruang kosong ataupun untuk melewati hadangan lawan. Mengubah arah dalam futsal tersebut sejalan dengan pengertian kelincahan.

Menurut Harsono (2018) “Kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.50). Selanjutnya menurut Harsono (2018) ada beberapa

bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, bisa dengan bentuk latihan *shuttle run*, *zigzag run*, *boomerang run*, dan lain sebagainya” (hlm.51-52). Latihan tersebut sama dengan karakteristik permainan futsal yang mengharuskan bergerak dan mengubah arah dengan cepat ke arah depan dan belakang seperti bentuk latihan *shuttle run*, bergerak ke kiri dan kanan seperti latihan bentuk *zig-zag run*, kemudian bergerak ke depan belakang, kiri kanan seperti bentuk latihan *boomerang run*.

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik untuk meningkatkan kelincahan siswa SMPN 7 Tasikmalaya dengan Permainan Futsal.

Hasil penelitian ini penulis lampirkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kelincahan”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dapat dijadikan penuntun atau pedoman untuk langkah-langkah penelitian. Disamping itu pula agar penelitian memiliki arah sasaran yang lebih jelas, maka penulis merumuskan dan membatasi masalah. Bertolak dari latar belakang masalah penelitian di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran atau salah arti terhadap istilah-istilah yang digunakan, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Beberapa istilah yang perlu dijelaskan lebih operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Pengaruh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh dari diberikannya perlakuan atau *treatment* dengan permainan futsal terhadap kelincahan.

1.3.2 Permainan, menurut Asnando (2016) “permainan adalah suatu aktivitas yang terdapat aturan - aturan didalamnya sehingga dapat berjalan sesuai

yang diharapkan dan mempunyai karakteristik yaitu: menyenangkan, bersaing, dan berkompetisi”.

1.3.3 Futsal , menurut Justinus Lhaksana (2006) “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan”. Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh lima orang, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit” (hlm.04).

1.3.4 Kelincahan, menurut Harsono (2018) “kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.50).

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 7 Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna baik secara praktis maupun secara teoritis. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan metode, strategi, dan teknik pembelajaran dan teori permainan futsal.

Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para guru penjas, pelatih, dan pembina olahraga mengenai pengaruh permainan futsal terhadap kelincahan, sehingga informasi tersebut dapat dijadikan masukan untuk latihan maupun proses belajar mengajar.