

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada zaman yang modern ini masyarakat khususnya para pemuda sudah mengerti apa pentingnya olahraga. Olahraga yang dipilih bermacam-macam, tapi belakangan ini olahraga yang sangat populer dan banyak dinikmati adalah futsal. Futsal mulai berkembang sekitar tahun 2003, meski sejak tahun 1999 hingga tahun 2000-an sudah mulai dirintis dan peminatnya terus bertambah. Futsal berubah menjadi salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Dilihat faktanya, Indonesia berada di peringkat ketiga setelah Portugal dan Brazil. Menurut *Football International Federation Association (FIFA)*, Futsal kini menjadi tren dan digemari berbagai kalangan. Meskipun tergolong baru, perkembangannya cukup pesat. Olahraga ini bisa menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang atau santai, terlebih lagi hari libur. Banyak keuntungan yang bisa didapatkan dengan bermain futsal. Selain lahan yang diperlukan sebagai lapangan tidak terlalu luas, permainannya pun bisa dilakukan kapan saja tanpa terganggu kondisi cuaca karena dilakukan di dalam ruangan. peraturannya relatif sama dengan sepak bola pada umumnya. Hanya ada sedikit perbedaan seperti dalam jumlah pemain dan ukuran bola. Namun, peraturan permainan futsal bisa dipelajari dengan mudah karena sebagian besar mengadopsi sepak bola lapangan besar.

Futsal ternyata sangat efektif menumbuhkembangkan kemampuan pemain pemula dalam mengasah keterampilan bermain bola di lapangan rumput. Dengan asumsi untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, futsal berkembang pesat di Brasil dan terus menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1965, kompetisi internasional futsal digelar untuk kali pertama. Kejutan pun terjadi dengan sukses Paraguay menjadi juara Piala Amerika Selatan. Pada tahun berikutnya sampai tahun 1979, Brasil mendominasi dan merengkuh enam trofi juara berturut-turut. Negara raksasa sepak bola dunia itu juga memenangi Piala Pan Amerika untuk

kali pertama pada tahun 1980 dan 1984. Kejuaraan dunia futsal pertama diprakarsai Federasi Futsal AS (FIFUSA) pada tahun 1982 di Sao Paolo, Brasil. Tuan rumah Brasil tampil sebagai juara. Even yang digelar tiga tahunan itu kemudian digelar untuk kali pertama di Eropa, yakni di Spanyol pada 1985 Brasil kembali menjadi juara, tetapi dikandaskan Paraguay pada event berikutnya di Australia pada 1988.

Futsal adalah singkatan dari fútbol (sepak bola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau futebol (Portugal/Brasil) dan salon (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik, penguasaan bola tinggi, kerja sama antarpemain, dan kekompakan tim. Asal muasal futsal muncul pada 1930 di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata, latihan di dalam ruangan sangat efektif. Dia lantas mencetuskan permainan sepak bola dalam ruangan dengan lima lawan lima pemain. Hal ini ternyata mendapat sambutan positif bahkan digandrungi di hampir seluruh negeri di Amerika Selatan. Menurut John D. Tenang (2008), futsal dapat didefinisikan sebagai permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan mempunyai cadangan. Menurut Roeslan Hatta (2003) yang menyatakan bahwa “olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15- 25 meter, dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang” (hlm 9). Prinsip dasar bermain futsal yaitu kecepatan, taktik, dan formasi. Prinsip dasar utama dalam bermain futsal adalah kecepatan, karena kita bermain di lapangan futsal yang ukurannya lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola, jadi seorang pemain futsal harus memiliki ruang gerak untuk mendapatkan bola. Selain kecepatan ternyata taktik juga menjadi bagian penting dalam prinsip dasar bermain futsal karena dalam bermain futsal taktik itu harus diperlukan dan merupakan hal utama yang perlu dilakukan

untuk mengalahkan lawan. Biasanya taktik wajib dimiliki pada setiap tim yang akan bertanding. Di samping taktik yang sudah dikuasai oleh tim, ternyata formasi pun menjadi bagian yang harus diterapkan dalam permainan futsal. Tidak hanya dalam permainan sepak bola saja yang membutuhkan formasi, futsal juga membutuhkan formasi. Formasi lebih ditujukan kepada posisi bertahan ataupun menyerang. Formasi juga tergantung pada pelatih yang ingin memberikan formasi apa kepada timnya.

Ketika sudah menguasai dari prinsip permainan futsal, tugas pelatih atau pendidik di sekolah adalah mempraktikkan di lapangan, setelah menguasai dari tiga aspek kecepatan, taktik, formasi selanjutnya prinsip dasar dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah gawang kita kemasukan bola, tim yang paling banyak memasukkan bola adalah tim yang memenangkan pertandingan. Tentunya untuk memenangkan pertandingan memerlukan keterampilan yang baik dalam futsal yang tidak mudah dikuasai dan hanya bisa didapatkan melalui proses berlatih.

Agar dalam proses latihan mendapatkan hasil yang maksimal maka diperlukan berbagai aspek latihan yang meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek ini sangatlah penting untuk dilatih jika ingin menguasai keterampilan yang diinginkan itu berarti pelatih tidak hanya melatih salah satu aspek melainkan semua aspek tersebut karena keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain. Macam-macam teknik dasar dalam permainan futsal adalah: Teknik menendang bola, Teknik mengumpan bola, Teknik menggiring bola, Teknik menyundul bola, dan Teknik menembak ke gawang lawan. Dari berbagai teknik dasar yang telah dijelaskan di atas penulis hanya menjelaskan teknik dasar menggiring bola saja. Mengutip dari Buku Olahraga Paling Lengkap (2016) karya Sukma Aji, salah satu gerakan dasar futsal yang bertujuan untuk mengecoh lawan adalah menggiring bola. Berikut penjelasan masing-masing teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar Teknik dasar menggiring bola memakai kaki bagian luar dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila

menggunakan kaki kanan, begitu sebaliknya. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam melakukan *dribbling* bola memakai kaki bagian dalam memungkinkan pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Namun, teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitu sebaliknya. Menggiring bola menggunakan punggung kaki *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Namun, teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan. Sedangkan menurut Justinus (2011) teknik *dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dari kedua penjelasan dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan futsal dengan kemampuan menguasai bola dalam berbagai keadaan.

Tujuan dari permainan futsal adalah bagaimana dapat menguasai bola agar dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki keterampilan menguasai bola dalam permainan. Sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam menguasai bola yakni keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Menurut Mielke (2009) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Sejalan dengan itu, menurut Harvey (2003) “begitu Anda telah menguasai bola, mungkin Anda ingin melakukan operan atau tembakan langsung, tapi hal yang paling menarik dari futsal adalah membiarkan bola tetap dalam kendali Anda dan menggiringnya di lapangan” (hlm. 17).

Pada saat ingin menguasai teknik menggiring bola bukan hanya melatih teknik menggiring bola itu sendiri melainkan dibutuhkan latihan-latihan fisik yang menunjang untuk pemain menggiring bola dengan baik. Komponen kondisi fisik

yang sangat dibutuhkan dalam keterampilan menggiring bola adalah kelincihan, keseimbangan dan kecepatan. Pada saat menggiring bola diperlukan kelincihan di mana pengertian kelincihan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) menjelaskan, “Kelincihan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan” (hlm. 38). Kelincihan berperan sangat penting dalam permainan futsal terutama menggiring bola fungsinya adalah untuk melewati lawan sehingga lebih dekat dengan sasaran.

Pada saat menggiring bola diperlukan keseimbangan (balance) sejalan dengan apa yang dikemukakan Harvey, Gill (2003) yang dialih bahasakan “untuk dapat menggiring bola dengan baik, anda harus fleksibel dan memiliki keseimbangan” (hlm. 17). Dimana pengertian keseimbangan menurut Nanang dan Herdi Hartadji (2014) menjelaskan bahwa, “Keseimbangan adalah kemampuan atlet untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang” (hlm. 48). Dari penjelasan tersebut bahwa ketika menggiring bola melewati lawan tentunya kita harus mempertahankan keseimbangan agar tidak terjatuh dan bola tidak mudah direbut oleh lawan.

Pada saat menggiring bola diperlukan kecepatan (speed) dimana pengertian kecepatan menurut Harsono (2001) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat” (hlm. 36). Dari penjelasan tersebut bahwa pemain yang memiliki kecepatan ketika menggiring bola akan sulit dikejar oleh lawan.

Pada saat menggiring bola diperlukan kecepatan dimana pengertian kecepatan menurut Harsono (2001) menjelaskan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat” (hlm. 36). Dari penjelasan tersebut bahwa pemain yang memiliki kecepatan ketika menggiring bola akan sulit dikejar oleh lawan.

Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya merupakan salah satu ekstrakurikuler futsal SMA atau sederajat terbaik di Kota Tasikmalaya. Tidak jarang mereka mendapatkan gelar di berbagai event kompetisi daerah yang

diadakan di Kota Tasikmalaya. Hal ini dibuktikan dengan prestasi juara 2 futsal Liga Pendidikan tingkat SMA Kota Tasikmalaya tahun 2022. Salah satu yang terkenal dari tim ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tasikmalaya di berbagai event daerah adalah penguasaan permainan dan keahlian individu pemainnya dalam menggiring bola dimana salah satunya pemain mampu melewati hadangan lawan tanpa terjatuh. Kelincahan, keseimbangan dan kecepatan merupakan satu kesatuan yang sukar dipisahkan dan saling menunjang satu sama lain dalam rangkaian gerakan menggiring bola. Kecepatan dibutuhkan oleh pemain untuk menjauh dari kejaran lawan sehingga bola dikuasai penuh. Kelincahan dibutuhkan untuk melewati hadangan lawan sehingga pemain lebih bisa masuk ke daerah pertahanan lawan. Sedangkan keseimbangan merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemain dalam menggiring bola, mengubah arah atau melewati lawan.

Berdasarkan ketertarikan dari observasi tersebut, guna mengetahui tingkat kondisi fisik khususnya kelincahan, keseimbangan dan kecepatan, peneliti merasa perlu untuk mengukur kondisi fisik yang dimaksud dan di hubungkan dengan keterampilan menggiring bolanya. Dengan kalimat lain, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Kontribusi Kelincahan, Keseimbangan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya?
2. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya?

3. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya?
4. Apakah kelincahan, keseimbangan dan kecepatan berkontribusi secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 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. Kelincahan. Menurut Verducci dalam Suherman (2013) mengungkapkan bahwa, “kelincahan adalah menggerak-gerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh, termasuk kemampuan untuk mengubah posisi dengan cepat langsung dari tubuh atau bagian-bagian tubuh” (hlm 97). Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya dalam mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan diukur menggunakan tes *illinois agility run test*.
2. Keseimbangan. Menurut Badriah (2013) mengungkapkan bahwa, “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan” (hlm 39). Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya dalam mempertahankan sikap tubuh yang tepat ketika melakukan gerakan yang diukur berdasar tes *standing stork test*.
3. Kecepatan. Menurut Badriah (2013) mengungkapkan bahwa, “Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm 37). Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan tubuh anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya dalam menempuh suatu jarak secara singkat, yang dapat diukur dengan tes lari sprint 30 meter.

4. Dribbling (Menggiring Bola). Menurut (Hughes dalam Aswito 2013:2) dribbling bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Dikatakan pula oleh Soejono dalam Aswito (2013) bahwa “dribbling bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan” (hlm 3). Menggiring bola yang dimaksud disini adalah kemampuan kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan yang baik akan mendukung keterampilan menggiring bola yang efektif dan efisien.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya
2. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya
3. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya
4. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan, keseimbangan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Tasikmalaya

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan penulis melalui penelitian ini yaitu:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini untuk mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan dan dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta menjadi referensi pelatih bahwa untuk menguasai teknik dasar dengan baik dibutuhkan latihan-latihan fisik yang sistematis.

2. Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru olahraga dan pelatih futsal sebagai referensi dalam memilih bentuk latihan bahwa komponen kondisi fisik kelincahan, keseimbangan dan kecepatan adalah komponen-komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan futsal khususnya teknik dasar menggiring bola.