

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan merupakan upaya interaksi yang dilakukan oleh guru dan peserta didik dengan tujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mewujudkan hal tersebut ialah, dengan menyelenggarakan program pendidikan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler.

Diantara ketiga program pendidikan di atas, kegiatan ekstrakurikuler dianggap sebagai kegiatan yang paling membantu peserta didik dalam meningkatkan kepribadian, bakat dan minat. Sebagaimana yang tertera dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81 A tahun 2013, khususnya pada lampiran III butir IV yang berbunyi.

“Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kurikulum dan dilakukan dibawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau diluar minat yang dikembangkan oleh kurikulum”.

Sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan di atas, Prihatin (2011) mengemukakan bahwa,

“Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran, biasa dan pada waktu libur sekolah, dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia indonesia seutuhnya”. (hlm 104)

Berdasarkan dua pengertian di atas, penulis menyimpulkan, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan peserta didik diluar jam pelajaran untuk mengembangkan minat dan bakat dibawah pengawasan guru baik itu dilaksanakan di sekolah ataupun di luar sekolah.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh pihak sekolah atau yang dalam penelitian ini oleh SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya adalah ekstrakurikuler futsal. Burns dalam Badaru (2017) menyatakan “Futsal berasal dari bahasa portugis, “*futebol de salao*” , bahasa spanyol *futbol sala*, *futbal* berarti sepakbola, sedangkan *sala* (salon) berarti ruangan. Untuk lebih jelasnya ”futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain pemain utama, setaip regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya. Lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan” (hlm 6).

Tujuan utama dari permainan futsal ini adalah mencetak gol. Untuk memudahkan pemain dalam mencetak gol, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya : *dribbling*, *passing*, *long passing*, *heading*, *kick in* dan *shooting*. *Dribbling* dalam permainan futsal berarti menggiring bola, *passing* adalah kegiatan mengumpan bola, *long passing* merupakan kegiatan mengumpan panjang, *heading* yang berarti menyundul bola, *kick in* atau tendangan ke dalam dan *shooting* yang berarti teknik menendang dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang lawan.

Dalam permainan futsal terdapat beberapa kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh para pemainnya, seperti: kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, kelincahan dan keseimbangan. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Lhaksana (2011) yang menyebutkan sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, diantaranya :

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agality*)
5. Daya ledak (*power*)
6. Kelenturan (*fleksibility*)
7. Ketepatan (*accuration*)

8. Koordinasi (*coordination*)

9. Keseimbangan (*balance*)

10. Reaksi (*reaction*)

Mengapa permainan futsal memerlukan keseimbangan tubuh yang baik? karena pemain futsal lebih sering berlari, menendang bola, melompat dan kadang juga terjadi *body charge* ketika permainan berlangsung. Perlu diperhatikan bahwa keseimbangan yang baik akan bisa memungkinkan pemain futsal untuk lebih efektif dan efisien dengan resiko jatuh yang minimal.

Dalam dunia olahraga khususnya futsal sendiri, keseimbangan adalah hal yang paling utama yang wajib kita miliki bukan hanya itu saja keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga pusat gravitasi seseorang pada bidang penopang, terutama saat berdiri tegak dan berlari, berikut manfaat dari adanya keseimbangan bagi futsal:

- Mencegah agar tidak jatuh saat ingin menendang.
- Meningkatkan respon dan koordinasi tubuh.
- Mengurangi cedera pada saat adanya hantaman dari pemain lawan
- Menunjang kebugaran jasmani.
- Meningkatkan kemampuan gerak tubuh secara keseluruhan secara baik dan benar.

Keseimbangan menurut Ridwan dan Hasyim (2018) merupakan,

“Kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan gerakan berubah arah secara cepat”. *Body balance* menjadi hal yang harus dimiliki para pemain futsal, jangan sampai ketika proses perebutan bola dengan lawan atau ketika menggiring bola (*dribble*) tubuh mudah jatuh sehingga bola tercuri oleh lawan” (hlm 47)

Berdasarkan hasil observasi, peserta didik anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya terlihat memiliki keseimbangan yang masih kurang, hal ini terbukti pada pertandingan liga pendidikan yang dilaksanakan di lapangan Gor BKR Kota Tasikmalaya. SMP Negeri 5 Tasikmalaya mengalami kekalahan telak dari SMP Negeri 2 Tasikmalaya dengan skor 7-4 dan ketika melawan SMP

Ihya Assunnah, SMP Negeri 5 Tasikmalaya mengalami kekalahan juga dengan skor 3-1.

Penyebab beberapa kekalahan tersebut adalah pada saat *mendribble* bola, badan masih terlihat kaku sehingga terjadi *lose ball* atau kehilangan penguasaan bola, selain itu peserta didik anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya terlihat mudah jatuh dalam sesi perebutan bola, *shooting* bola ke gawang maupun dalam melakukan *body contact* dengan lawan saat penguasaan bola.

Dalam penelitian ini latihan keseimbangan menggunakan *bosu ball* dianggap tepat untuk meningkatkan keseimbangan, salah satu untuk melatih keseimbangan adalah penggunaan media *bosu ball*. *Bosu ball* merupakan bola berbentuk setengah lingkaran yang terbuat dari karet plastik. Menurut Setiyawan (2018) dengan latihan menggunakan media *bosu ball* memberikan dampak positif dalam peningkatan keseimbangan (hlm 49).

Untuk lebih jelasnya, penelitian ini akan disusun dalam Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Keseimbangan Menggunakan *Bosu Ball* Terhadap Keseimbangan” (Penelitian Eksperimen Pada Peserta Didik Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan, penulis dapat menguraikan rumusan masalah penelitian yang akan diajukan yakni: Apakah terdapat pengaruh latihan keseimbangan menggunakan *bosu ball* terhadap keseimbangan anggota ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 5 kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menafsirkan istilah-istilah yang terdapat dalam rancangan penelitian ini, maka peneliti memberikan definisi operasional pada istilah-istilah berikut :

- a. Keseimbangan menurut Ridwan Hasyim (2018) adalah “Menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan gerakan berubah arah secara

cepat” (hlm 47). Jadi, keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat diam dan bergerak. Adapaun kesemibangan yang penulis latihkan adalah latihan keseimbangan dinamis.

- b. *Bosu ball* menurut STANDSLLC, 2018 ialah “belahan karet yang digembungkan dan dipasang pada platform yang kaku. *Bosu ball* sering juga disebut “bola setengah biru”, karena terlihat seperti bola stabilitas yang terpotong menjadi dua. Alat latihan kebugaran ini ditemukan pada tahun 1999 oleh David Weck”. Berdasarkan pendapat tersebut, yang dimaksud *bosu ball* disini adalah bola berbentuk setengah lingkaran yang terbuat dari karet plastik.
- c. Futsal merupakan olahraga bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain, termasuk salah satunya penjaga gawang. Tujuan olahraga futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Dengan menggunakan kaki,kepala, dan semua bagian tubuh kecuali tangan.
- d. Ekstrakurikuler menurut Prihatin (2011) merupakan “Kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dan pada waktu libur sekolah, bisa dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia indonesia seutuhnya”. (hlm 164)
- e. Latihan menurut Harsono (2015) adalah “proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm 50).

Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan *bosu ball* terhadap keseimbangan pada siswa anggota ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 5 kota Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini, secara umum bertujuan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang akan diterapkan kepada teknik pemain futsal melalui latihan *bosu ball*. Sedangkan secara khusus, penelitian ini bertujuan :

Untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan menggunakan *bosu ball* terhadap keseimbangan anggota ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya Tahun ajaran 2021/2022.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan baik itu secara teoretis ataupun praktis.

a. Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh latihan *bosu ball* dan implementasinya terhadap permainan futsal di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya Tahun ajaran 2021/2022.

b. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak terkait, diantaranya bagi :

1) Penulis

Menambah pengalaman mengenai bidang pendidikan dan kepelatihan olahraga di sekolah. Penulis belajar cara menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan, terutama pada latihan *bosu ball* terhadap permainan futsal di SMP Negeri 5 Tasikmalaya.

2) Peserta Didik (Anggota Ekstrakurikuler Futsal)

Latihan *bosuball* diharapkan dapat mempercepat penguasaan keseimbangan peserta didik. Selain itu, latihan ini diharapkan dapat menumbuhkan semangat berlatih sehingga dapat membuahkan prestasi bagi anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya.

3) Guru

a) Sebagai alternatif dan variasi latihan dalam permainan futsal.

b) Meningkatkan kondisi fisik khususnya keseimbangan melalui latihan *bosu ball* yang berpengaruh pada permainan futsal di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.