

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Dengan berolahraga tubuh akan tetap sehat dan dapat meningkatkan kinerja otak sehingga dapat bekerja dengan maksimal. Kondisi fisik yang bugar dan daya pikir yang baik akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Bagi sebagian orang aktivitas olahraga tidak hanya untuk menjaga kondisi fisik saja melainkan untuk hiburan sebagai penghilang stres akibat rutinitas atau pekerjaan sehari-hari, seperti yang dikatakan oleh Marsden (dalam Sulastri, 2018) bahwasanya olahraga adalah kegiatan yang dapat mengurangi stres yang bisa dilakukan oleh manusia dengan biaya yang sangat murah dan mudah dilakukan (hlm.18).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh poin. Menurut Mulyono (dalam Wicaksono *et al*, 2021) futsal merupakan cabang olahraga yang cara bermainnya hampir mirip dengan sepak bola, hanya saja futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil (hlm.1). Futsal pertama kali diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani seorang guru di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Di Indonesia sendiri perjalanan futsal dimulai pada tahun 1998-1999, tetapi baru pada tahun 2002 futsal diakui secara resmi di Indonesia.

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan mobilitas atau pergerakan yang sangat tinggi. Di zaman moderen seperti sekarang futsal juga tidak luput dari perkembangan, baik itu cara bermain, proses latihan dan metode lainnya dalam futsal. Untuk menunjang performa tentunya dibutuhkan kondisi fisik yang prima, adapun beberapa komponen kondisi fisik menurut Sajoto (dalam Fadi *et al*, 2019) diantaranya : a. Kekuatan (*strenght*), b. Daya Tahan (*endurance*), c. Daya Ledak (*power*), d. Kecepatan (*speed*), e. Daya lentur (*fleksibilitas*), f. Kelincahan (*agility*), g. Kordinasi (*coordination*), h. Keseimbangan (*balance*), i. Ketepatan (*accurac*) dan j. Reaksi (*reaction*) (hlm.2).

Menurut Harsono (2017) latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaanya (hlm.50). Menurut Harsono (2017) tujuan utama latihan adalah untuk membantu *atlet* meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (hlm.39). Menurut Harsono (2017) ada empat aspek yang perlu diperhatikan yaitu : (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik dan (d) Latihan mental (hlm.39).

Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Menurut Harsono (2017) beberapa prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman untuk meningkatkan performa serta prestasinya dalam olahraga ialah sebagai berikut; pemanasan tubuh, metode latihan, berpikir positif, prinsip beban lebih, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, metode bagian dan metode menyeluruh, perbaikan kesalahan, perkembangan menyeluruh (hlm.52).

Hermans dan Engler (dalam Fadi *et al*, 2019) berpendapat bahwa ada lima kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang kiper futsal yakni : kecepatan dasar (*basic speed*), kecepatan reaksi (*fast reaction*), kekuatan umum (*general strenght*), fleksibilitas (*fleksibility*) dan kewaspadaan (*alerness*) (hlm.2). Peran penting seorang kiper dalam pertandingan merupakan pemain yang memiliki peran yang begitu penting dalam menjaga gawang agar tetap aman dari serangan lawan. Adapun beberapa teknik yang harus dikuasai untuk menjadi kiper futsal adalah *pissitioning*, *catching*, *shoot stoping*, *dive* dan *distribution*. Selain beberapa teknik tersebut, kiper futsal juga dituntut untuk faham mengenai taktik. Situasi yang berhubungan dengan taktik yang harus dikuasai oleh kiper, berikut adalah taktikal individu pada kiper diantaranya: *decision marking* (pengambilan keputusan), taktik bertahan, taktik bertahan saat bola mati, taktik bertahan saat transisi dan taktik saat menyerang (Irawan A, 2021, hlm.37-49).

Seorang kiper yang bagus tentunya akan memberikan rasa nyaman terhadap pemain yang lain terutama pada situasi dimana pemain lawan mulai mendekati area *circle*. Menjadi seorang kiper futsal harus memiliki reflek dan mampu membaca arah bola dengan baik, serta memiliki *timing* yang tepat kapan ia harus menangkap

bola dan keluar dari sarangnya sehingga kiper harus memiliki koordinasi yang baik antara mata dan tangannya dalam menghalau bola.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Rusli Lutan *et al* (dalam Sopyan, 2018) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien dan penuh ketepatan. Menurut M. Sajoto (dalam Lestari *et al*, 2016) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi mata tangan adalah gerakan yang terjadi dan informasi yang terintegrasi ke dalam gerakan anggota badan. Jadi meningkatkan kemampuan koordinasi, dibutuhkan peningkatan kemampuan berfikir dan intelegensi dalam menganalisis setiap gerakan sehingga menghasilkan gerakan yang halus dan ketepatan gerak.

Semakin sering seseorang melatih otak dan pola gerakan yang dibutuhkan maka akan semakin mudah juga seseorang tersebut berkonsentrasi untuk meningkatkan kecepatan gerak tersebut. Koordinasi mata tangan sangat penting untuk kiper futsal karena ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan dengan gawang dalam sepak bola.

Untuk meningkatkan koordinasi mata tangan tentunya diperlukan sebuah latihan yang dilakukan secara terus menerus, salah satunya dengan menggunakan metode *drill and practic* (latihan yang dilakukan secara berulang ulang atau memberikan pengulangan secara terus menerus). Metode ini merupakan salah satu cara untuk dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata tangan kiper futsal. Menurut Sagala (dalam Saputra *et al*, 2019) metode *drill and practic* merupakan pembelajaran yang digunakan untuk bisa memberikan kebiasaan tertentu, juga dapat digunakan sebagai langkah untuk mendapatkan ketangkasan dan ketepatan suatu teknik dasar (hlm.2).

Melihat fakta di lapangan koordinasi mata tangan kiper futsal ekstrakurikuler SMAN 2 Tasikmalaya masih kurang. Terlihat dari setiap sesi latihan, game internal dan pertandingan yang dilakukan, penjaga gawang tidak dapat mengantisipasi bola yang datang ke gawang meskipun arah dan laju bola tidak terlalu keras. Melihat pertandingan ketika AKPARNUS CUP yang dilaksanakan di

lapangan BKR Futsal, dimana SMAN 2 Tasikmalaya dikalahkan dengan skor yang banyak oleh SMAN 1 Singaparna. Salah satu faktor kealahannya adalah dikarenakan kurangnya koordinasi mata tangan kiper dalam menghalau bola, terlihat dari gerakan yang kaku dengan ketegangan sehingga gerakan yang dihasilkan atau dilakukan tidak mulus dan tidak efisien sehingga sering terjadi *rebound* atau blunder yang dilakukan kiper. Maka dari itu penjaga gawang ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tasikmalaya membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan koordinasi mata tangan dalam menangkap atau menghalau bola, salah satunya dengan menggunakan metode *drill and practic*.

Metode latihan *drill and practic* dirasa efektif untuk meningkatkan kecepatan reaksi, yang mana nantinya akan dilakukan pengulangan pengulangan materi dalam sesi latihan sehingga materi yang disampaikan nantinya akan menjadi *long term memory* dan menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh para atlet atau kiper futsal SMAN 2 Tasikmalaya sehingga dengan otomatisasi akan meningkatkan koordinasi mata tangan kiper dalam menangkap atau menghalau bola. Berdasarkan uraian diatas, dalam hal ini peneliti ingin menerapkan suatu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan koordinasi mata tangan kiper futsal melalui studi eksperimen yang berjudul “Pengaruh Metode *Drill and Practic* Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata Tangan Kiper di Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah metode *drill and practice* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata tangan kiper di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tasikmalaya ?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk memperjelas ruang lingkup dan menghindari salah penafsiran, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (benda atau orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

2. Metode secara harfiah berarti “cara”. Secara umum metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu (Mukrima, 2014, hlm. 45).
3. Menurut kamus bahasa Inggris kata *Drill* : 1. Latihan., 2. Menghapal., 3. Melatih, sedangkan *Practic* : 1. Praktis., 2. Mudah dilaksanakan.
4. Menurut Sagala (dalam Saputra *et al*, 2019) *Drill and Practic*, merupakan pembelajaran yang digunakan untuk bisa memberikan kebiasaan tertentu, juga dapat digunakan sebagai langkah untuk mendapatkan ketangkasan dan ketepatan suatu teknik dasar (hlm. 2).
5. Menurut Rusli Lutan *et al* (dalam Sopyan, 2018) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *drill and practic* terhadap peningkatan koordinasi mata tangan kiper di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tasikmalaya.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode *drill and practic* terhadap peningkatan koordinasi mata tangan kiper di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis.

1. Secara teoritis penelitian ini bisa menambah ilmu pengetahuan dan sebagai masukan untuk pelatih dalam memberikan program dan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

2. Secara praktis penelitian ini dapat menjadi suatu pertimbangan bagi para pelatih dalam memberikan metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan koordinasi mata tangan kiper.