

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan pemain usia remaja dari umur 15-16 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat, yang harus dikerjakan dan ditata oleh FFI melalui AFKAB/AFKOT selaku penanggung jawab pembinaan prestasi futsal Indonesia. Prestasi yang menjadi yang tujuan tidak akan tercapai sesuai harapan bila pembinaan usia muda yang dibina melalui akademi futsal dan klub futsal dan juga di sekolah seringkali ada ekstrakurikuler masih belum diperhatikan dengan serius.

Menurut Gumantan, Mahfud, dan Yuliandra (2021) “olahraga futsal merupakan Olahraga yang memasyarakat yang digemari oleh banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota” (hlm.11). Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda yang berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya futsal antara lain:

- a) Olahraga untuk pencapaian prestasi,
- b) Olahraga untuk kesehatan,
- c) Olahraga untuk kebugaran,
- d) Olahraga untuk rekreasi.

Menurut Justinus Lhaksana (2011) “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola” (hlm.21).

Dalam futsal, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan, yaitu:

1. Pembinaan Teknik (keterampilan)
2. Pembinaan Fisik (kebugaran)

3. Pembinaan Taktik
4. Pembinaan Mental

Menurut Syafruddin (2011) (dalam Cahyo & Komaini, 2019) menjelaskan bahwa “seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula” (hal.51). Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik.

Peningkatan kecakapan keterampilan dasar permainan futsal, erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi futsal ada faktor yang harus diperhatikan seperti sarana-prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian permainan futsal diantaranya adalah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar (teknik dasar). Oleh karena itu, pemain tidak akan bisa meraih prestasi maksimal jika teknik dasar dan fisiknya tidak ada. Maka lakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan teknik dasar, menurut Justinus (2008) (dalam Cahyo & Komaini, 2019) menyatakan bahwa teknik dasar futsal ada 6 yaitu : *Passing* dan *Control*, *Chipping*, *Dribbling*, *Heading* dan *Shooting* (hlm.15).

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan teknik dasar bermain futsal yang baik maka seseorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia

akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Untuk memulai mempersiapkan diri untuk bertanding futsal, keterampilan utama yang pertama kali harus dilatih adalah kemampuan untuk melakukan *dribble*. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribble* dan mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribble* dalam permainan futsal diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. *Dribble* adalah keterampilan dasar dalam futsal karena semua pemain harus bisa menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribble* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Menurut Asmar (2008) (dalam Cahyo & Komaini, 2019) menyatakan bahwa menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat (hal.66).

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan futsal yaitu *dribble*. *Dribble* menurut Sukatamsi (2001) adalah “gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah” (hal.158). Karena pada dasarnya *dribble* juga berpengaruh pada kelincahan seperti yang dikatakan M. Sajoto (2000) “kemampuan seseorang untuk merubah posisi pada area tertentu” (hal.9). Pemain yang mampu *dribble* dengan kecepatan tinggi dan mampu merubah posisi dalam kecepatan yang tinggi juga pada permainan futsal. Kemampuan *dribble* pada seorang pemain futsal memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan. Pada saat mengamati pertandingan futsal di liga-liga top Eropa, Amerika latin, dan Asia bahwa keterampilan *dribble* sangat dominan dipakai dalam suatu pertandingan. Karena *dribble* adalah salah satu strategi untuk membongkar pertahanan lawan. Maka dari itu melatih teknik dasar *dribble* dari usia dini sangatlah baik guna menunjang kemampuan di level senior.

Bentuk-bentuk latihan *dribble* bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble Z Pattern* dan *dribble X Pattern* karena menurut penulis latihan ini cukup sesuai untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribble* dan kelincahan, Menurut Harsono (2015:172) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sangatlah kurang jika *dribble* tidak diimbangi dengan kelincahan.

Bentuk latihan *Z Pattern* yaitu pemain diharuskan *dribble* dengan cara melewati rintangan dengan daerah latihan berbentuk Z dan setiap sudut juga akan diberi cone yang berjarak 5 meter dan jarak diagonal 10 meter dan setiap pemain diharuskan melakukan dengan benar. Dan latihan *X Pattern* yaitu dengan cara melewati rintangan dengan daerah yang berbentuk X dan setiap sudut akan diberi cone.

Ekstrakurikuler futsal SMK Plus Alhasanah merupakan organisasi futsal yang ada di SMK Plus Alhasanah Tasikmalaya. Dari hasil pengamatan yang dilakukan di ekstrakurikuler futsal SMK Plus Alhasanah tersebut dimana pelatih yang sebelumnya menerapkan latihan *dribbling* tidak menggunakan variasi dan teknik, sehingga dari segi kemampuan *dribble* setiap individu pemainnya masih kurang dan masih sering jauh dengan kaki dan akhirnya jadi mudah direbut lawan. Para pemain sering melakukan *dribble* dalam latihan ujicoba maupun pertandingan tapi masih sering terlalu mudah untuk diambil oleh lawan. Peneliti mencoba memberikan latihan *dribble* berupa *Z Pattern* dan *X Pattern*. Dimana metode latihan *Z Pattern* dan *X Pattern* mempunyai unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble* dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble Z Pattern* dan *X Pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi eksperimen guna memecahkan permasalahan di ekstrakurikuler futsal SMK Plus Alhasanah tersebut melalui pendekatan penelitian dengan judul, "Pengaruh

Latihan *Dribble Z Pattern* dan *dribble X Pattern* Terhadap Kecepatan *Dribble* pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Plus Alhasanah”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan penulis, perumusan masalah umum tersebut adalah, “Apakah terdapat pengaruh latihan *Dribble Z Pattern* dan *Dribble X Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada ekstrakurikuler futsal SMK Plus Alhasanah?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif adanya latihan Pengaruh Latihan *Dribble Z Pattern* dan *Dribble X Pattern* Terhadap Kecepatan *Dribble* pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Plus Alhasanah.
2. Latihan *Dribble Z Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *Dribble Z Pattern* ini menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 meter, masing-masing cone berjarak 5 meter dan garis diagonal 10 meter yang berbentuk huruf Z. (Lee E. Brown, 2000)
3. Latihan *Dribble X Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* bola. Selain itu latihan *X Pattern* juga bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pergerakan badan saat *dribble* bola. Latihan *X Pattern* menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X. ((Lee E. Brown, 2000)
4. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat seperti kemampuan lain. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi,

frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak. (Rusli Lutan 2000:74)

5. Latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses latihan agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. (Emral, 2017:8)

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dribble Z Pattern* dan latihan *dribble X Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Plus Alhasanah.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka kegunaan yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pustaka tentang pengaruh latihan *dribble Z Pattern* dan *dribble X Pattern* terhadap kecepatan *dribble*.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik. Khususnya bagi penulis, para pelatih dan umumnya para atlet futsal.

3. Kegunaan Empiris

Secara empiris penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat, selain untuk seluruh elemen dalam ekstrakurikuler futsal SMK Plus Alhasanah diharapkan juga dapat bermanfaat untuk pelatih, dan pemain serta masyarakat pada umumnya.