

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, tiap individu memiliki tujuan yang berbeda dalam berolahraga, ada beberapa tujuan untuk prestasi, kebugaran jasmani, juga ada yang berolahraga untuk sekedar berekreasi. Aktifitas olahraga tanpa disadari atau sadar seringkali dilakukan dimana-mana. Saat ini olahraga menjadi gaya hidup bagi sebagian warga, diberbagai daerah serta waktu tak jarang ditemui seorang atau sekelompok orang yang sedang berolahraga. seseorang melakukan aktivitas olahraga mempunyai tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang wajib dipenuhi dengan berolahraga seseorang sudah memenuhi kebutuhan jasmani, manfaat dari berolahraga banyak sekali yang bisa diperoleh melalui olahraga yaitu berupa segala aktivitas yang dapat mendorong, membuatkan, membangkitkan, serta membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seorang sebagai individu atau sekumpulan warga dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, serta kegiatan jasmani yg intensif buat memperoleh rekreasi dan kemenangan. Olahraga adalah alat ampuh buat pembentukan fisik serta mental bangsa, berolahraga dengan teratur maka kegiatan sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya.

Olahraga di era terkini seperti sekarang ini sudah menjadi dasar bagi setiap insan pada rangka keberadaan serta menempatkan diri di kedudukan yang strategis sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman. Olahraga akan memberi pondasi juga membentuk kepribadian yang bertenaga serta jiwa yang sehat serta tangguh dan kreatif agar dapat menghadapi perubahan serta persaingan yang selalu berkiprah secara dinamis. Olahraga memiliki manfaat antara lain untuk latihan sebagai media pendidikan, sarana pencapaian prestasi, mata pencaharian, media kebudayaan, memelihara kesehatan, dan tidak kalah pentingnya sebagai gaya hidup dikalangan masyarakat dengan sasaran utamanya yaitu membentuk insan seutuhnya yang sehat secara jasmani maupun rohani. Hampir seluruh negara memberikan perhatiannya terhadap olahraga, hal tadi dikarenakan olahraga tak hanya berfungsi buat semata-mata menerima kesegaran jasmani, tetapi olahraga dapat memberikan

andil dalam membuat karakter seseorang. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan menjadi bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, serta kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan menjadi bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik di jalur pendidikan formal juga non formal, umumnya dilakukan bagi satuan pendidikan di setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dengan dibantu dengan tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya aktivitas keolahragaan di sekolah.

Didalam dunia olahraga ada banyak cabang olahraga salah satu nya yaitu cabang olahraga futsal. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay di tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di semua Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang permainnya didasari menggunakan bola. Olahraga futsal dilakukan oleh lima pemain yang terbagi menjadi dua tim dan dimainkan didalam lapangan yang cukup kecil dibandingkan dengan yang digunakan pada permainan sepak bola. Permainan futsal merupakan permainan olahraga tim dimana kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan tanpa adanya kerja sama antar pemain yang baik. permainan futsal tidak akan bagus. berdasarkan (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020) “Olahraga futsal terbentuk berasal dari olahraga sepakbola, meskipun memiliki kesamaan dalam permainannya, namun dari segi lapangan, alat dan peraturan, agak sedikit berbeda dengan olahraga sepakbola”. Tujuan akhir permainan futsal tentu saja ialah sebuah kemenangan. Hal ini diharapkan teknik serta taktik yang baik, agar mampu membentuk sebuah gol terhadap gawang musuh. agar meraih kemenangan tentunya tidak semudah membalikkan telapak tangan. pada bidang yang relatif sempit, tentunya permainan futsal diperlukan kerja sama dan gerak yang baik, supaya dapat menghadapi musuh dengan baik dan mampu menghindari segala situasi pada saat menyerang maupun bertahan.

Kebugaran jasmani sepertinya sudah tidak asing lagi bagi kita, terlebih bagi para pemerhati kemajuan dunia olahraga. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh banyak cabang olahraga salah satunya yaitu dalam olahraga futsal. Terdapat

komponen-komponen kebugaran jasmani yang sangat penting didalam olahraga futsal tersebut. Tujuannya ialah memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal dengan begitu istilah kebugaran jasmani sinkron dengan istilah Asalnya yaitu: physical fitness atau kesehatan fisik. dalam (Mubarak, 2021) mengemukakan komponen kebugaran jasmani meliputi: Kekuatan (*strenght*), yaitu kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara maksimal untuk mengatasi suatu tahanan. Daya tahan (*endurance*), daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suatu aerobic. *Power* adalah daya tahan otot atau sekelompok otot yang berkontraksi secara *eksplosif* dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Daya lentur (*fleksibility*), adalah kemampuan ruang gerak persendian. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengganggu pada keseimbangan. Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan berbagai yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada melakukan gerakan. Kecepatan reaksi, adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan memberjawab kinetik setelah menerima suatu rangsangan.

Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang sangat diperlukan dalam olahraga futsal ialah Kelincahan. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka bisa melakukan banyak sekali macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat segera pulih sebelum datangnya tugas di keesokan harinya. Salah satu dari 9 komponen kebugaran jasmani yang terdapat di atas ialah kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangatlah krusial untuk ditingkatkan dalam berolahraga, dikarenakan banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan. Kelincahan artinya kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dalam mengubah arahnya. dari (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020) kelincahan ialah kemampuan buat mengganti arah atau posisi tubuh dengan cepat

dan dilakukan beserta dengan gerakan lainnya. Bila komponen fisik sudah terpenuhi pada setiap individu pemain. Maka akan lebih mudah buat mempraktekan permainan futsal yang baik. Kelincahan artinya salah satu komponen yang wajib dimiliki oleh pemain futsal, supaya saat permainan sedang dimulai pemain akan bisa mudah menguasai bola. Maka dari itu kelincahan perlu ditingkatkan, dikarenakan banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan.

Seperti di ekstrakurikuler futsal SMP NEGERI 7 Tasikmalaya, siswa disana sangat gemar bermain futsal, tidak hanya dalam ekstrakurikuler saja didalam pembelajaranpun se usai selesai pembelajaran jika tersisa waktu mereka gunakan dengan bermain futsal, hampir semua kelas dan semua angkatan senang dengan permainan futsal ini, bahkan jika istirahat dimulai tiap kelas berebut untuk mendapatkan lapangan dan bola, akan tetapi terdapat kelemahan yang ada pada pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya yaitu kelincahan nya yang kurang baik. Pada saat saya PLP saya ditugaskan untuk melatih di ekstrakurikuler futsal di SMP 7 Tasikmalaya ketika itu terlihat siswa tidak gesit atau tidak lincah saat memainkan bola melewati lawan dan pada saat melakukan program latihan ternyata tidak ada latihan kelincahan disana, latihan-latihan nya hanya memakai drill-drill passing, dribbling dengan variasinya, namun pemain malah terlihat seperti bosan karena setiap latihan hanya seperti itu saja. Menurut observasi lanjutan yang saya amati dalam pertandingan liga pendidikan pada hari jum'at tanggal 20 januari 2023 Smp Negeri 7 Tasikmalaya ketika sedang melawan Smp al-azhar Smp Negeri 7 terlihat bisa menyaingi karena pengamatan yang saya lihat kelincahan yang kurang dari keduanya sehingga poin yang didapat seri, berikutnya pada hari jum'at tanggal 27 januari 2023 Smp Negeri 7 terlihat kewalahan ketika melawan Smp Riyadlul'ulum wadda'wah karena kegesitan dari pemain Smp Riyadlul'ulum wadda'wah, Sehingga Smp Negeri 7 Tasikmalaya tidak bisa mengejar ketertinggalan poin yaitu 4-1, lalu pada pertandingan berikutnya hari sabtu tanggal 4 februari 2023 ketika melawan Mts Negeri 2 Kota Tasikmalaya sama seperti permainan ketika melawan Smp Riyadlul'ulum wadda'wah, Smp 7 ini tertinggal 4 poin dari Mts Negeri 2 Kota Tasikmalaya dengan poin 4-0. Maka dalam olahraga futsal kelincahan ini sangat efektif dipergunakan untuk melakukan dribbling dan digunakan untuk gerakan menghindar dari serangan lawan.

Kelincahan yang baik akan mampu mengefektifitaskan serangan terhadap lawan di saat melakukan pertandingan, akan tetapi bila kelincahan yang kurang baik akan mengakibatkan pihak lawan mudah menyerang. Hanya beberapa pemain yang mempunyai kelincahan yang bagus namun kebanyakan pemain di ekstrakulikuler futsal di SMP Negeri 7 Tasikmalaya memiliki kelincahan yang kurang baik, karena latihan nya yang cukup membosankan sehingga pemain tidak benar-benar melakukan latihan nya, sehingga terbawa saat bertanding, dengan begitu latihan yang digunakan untuk melatih kelincahan menggunakan latihan dengan permainan tradisional hadang agar kelincahan pemain futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya meningkat. Peningkatan kelincahan yang baik membutuhkan perencanaan latihan yg teratur, mengapa peneliti menggunakan permainan tradisional hadang, karena peneliti menganggap bahwa permainan tradisional hadang mempunyai karakter kelincahan didalam permainan nya sehingga peneliti menggunakan pernmmainan tradisional tersebut, maka jenis-jenis latihan atau bentuk latihan yang mendorong tingkat kelincahan semakin baik yaitu dengan memberikan latihan dengan menggunakan olahraga tradisional Hadang.

Olahraga tradisional merupakan permainan asli penduduk lokal yang telah menjadi aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional. Permainan yang berkembang cukup usang ini perlu dilestarikan, sebab selain menjadi olahraga hiburan, kesenangan, serta kebutuhan hubungan sosial, olahraga ini jua mempunyai potensi untuk menaikkan kebugaran jasmani salah satunya menaikkan kelincahan bagi pelakunya. Permainan ini dilakukan dan digemari oleh anak- anak hingga orang dewasa. olahraga tradisional artinya jenis olahraga yang muncul sesuai permainan asal masing-masing suku serta etnis di Indonesia. permainan tradisional merupakan kegiatan yang dilakukan tanpa paksaan, mendatangkan rasa kegembiraan, dalam suasana yang menyenangkan sesuai tradisi masing-masing wilayah yang ada pada lingkungan, dimainkan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat, serta dilakukan sesuai dengan aturan yang telah disepakati sebelum permainan dimulai, seperti peraturan, lapangan, jumlah pemain, dan lain sebagainya. Permainan tradisional yang sudah cukup dikenal oleh seluruh lapisan rakyat terdapat banyak di Indonesia tetapi untuk melatih kelincahan dan konsentrasi dengan permainan hadang.

Permainan hadang adalah salah satu permainan tradisional yang jarang sekali orang memainkannya. Permainan hadang ini ialah salah satu kegiatan bermain yang bisa dilakukan didalam atau di luar ruangan, setiap wilayah mempunyai permainan yang pelaksanaannya hampir sama atau banyak persamaannya dengan nama daerah lainnya. Namun yang jelas bahwa permainan itu memiliki aturan yang hampir sama. Untuk tidak terpaku pada salah satu nama wilayah, maka Direktur Keolahragaan memberi nama permainan tersebut menggunakan nama permainan hadang. menurut (Juniarti, 2022) bermain hadang rintang adalah bermain dari sampai menuju akhir banyak melewati rintangan. lalu menurut (Nurdiansyah, 2018) permainan tradisional hadang adalah permainan olahraga tradisional yang tidak mempergunakan alat apapun sebagaimana permainan tradisional sebelumnya. Permainan ini sangat menarik, menyenangkan, sekaligus sangat sulit sebab setiap orang wajib selalu berjaga serta berlari secepat mungkin dengan tujuan menyentuh musuh. Olahraga tradisional hadang dimainkan secara beregu, baik putra juga putri. Jumlah anggota regu sebanyak 8 orang yang dimana 5 orang menjadi pemain inti dan tiga orang selebihnya sebagai pemain cadangan. Permainan tradisional hadang bertujuan mengetahui taraf kebugaran jasmani salah satunya ialah kelincahan seseorang yang diperoleh dalam permainan tradisional hadang.

Sehingga peneliti disini akan melakukan beberapa cara agar peningkatan kelincahan pemain ekstrakurikuler futsal melalui permainan tradisional hadang, dengan latihan permainan tradisional hadang diharapkan kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler dapat meningkat. Misalkan sebelum melakukan latihan lakukan terlebih dahulu peregangan agar tubuh siap buat mendapatkan latihan. Selain itu, lama latihan juga berperan krusial dalam membantu mengukur kelincahan pemain futsal. menggunakan permainan tradisional hadang yang bertujuan melatih atau meningkatkan kelincahan, sebab dalam permainan tradisional hadang secara tidak langsung melatih kelincahan pemain futsal dapat secara aktif menghadang dan bergerak saat bermain. dengan kelincahan yang bagus pemain futsal akan mampu bergerak cepat serta gesit pada saat pertandingan.

Dari uraian diatas Penulis laporkan perlunya dilakukan penelitian terhadap pemain futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya dengan tujuan meningkatkan kelincahan

dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan “Apakah Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Kelincahan Pemain Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Dalam mengungkapkan permasalahan dan memecahkan masalah ini ada beberapa istilah yang perlu di jelaskan isinya sehingga tidak timbul salah penafsiran dalam pengertiannya, beberapa istilah tersebut penulis paparkan sebagai berikut ini:

- 1) Futsal menurut (Romdani & Prianto, 2018) “futsal merupakan olahraga yang di mainkan didalam ruangan yang dimana dalam bahasa spanyol nya (*futbol sala*)”. Maksud nya adalah olahraga sepak bola akan tetapi lapangan dan sebagian alat yang di gunakan sama namun sedikit berbeda dari lapangan yang berada diruangan, sepatu yang tidak ada pulnya, dan bolanya pun juga berbeda. Di smp negeri 7 Tasikmalaya terdapat olahraga futsal yaitu di ekstrakurikuler futsal Smp Negeri 7 Tasikmalaya, Siswa Smp Negeri 7 Tasikmalaya sangat gemar bermain futsal namun sedikit yang masuk Ekstrakurikuler.
- 2) Kelincahan menurut (Daryanto & Hidayat, 2015) merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah gerak tubuh dengan cepat tanpa terjatuh dan memiliki keseimbangan yang baik. Maksud nya adalah mengubah arah dengan secepat cepatnya dengan keseimbangan yang tinggi, Sehingga badan tidak mudah terjatuh ketika berpindah tempat dengan cepat. Kelincahan di Smp 7 Tasikmalaya kurang baik, terlihat dalam permainan futsal ketika sedang bertanding pergerakannya tidak leluasa dan kaku.
- 3) Hadang menurut (Iswantiningtyas & Wijaya, 2015) permainan hadang merupakan salah satu permainan tradisional yang sudah jarang sekali di mainkan oleh anak-anak. Permainan ini sangat menarik, menyenangkan, sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin untuk meraih. Maksudnya adalah permainan hadang sudah jarang sekali dimainkan karena perubahan zaman yang sangat erat dengan teknologi. Olahraga

tradisional hadang dimainkan secara beregu, baik putra maupun putri. Jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dari 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang selebihnya sebagai pemain cadangan. Permainan tradisional hadang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan tradisional hadang. Ada solusi yang ditawarkan yaitu permainan tradisional hadang untuk masalah kelincahan yang terjadi dengan pemain ekstrakurikuler Smp Negeri 7 Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smp Negeri 7 Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu sumbangan bagi pelatih/pembina di antaranya adalah:

- 1) Secara teoritis
 - a. Diharapkan hasil penelitian ini diharapkan memperluas ilmu keolahragaan dan mendukung teori yang telah ada khususnya teori serta praktek permainan tradisional.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menyampaikan inspirasi bagi perkembangan pembelajaran penjasorkes terhadap permainan tradisional.
- 2) Secara praktis
 - a. Bagi peneliti, dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam pembelajaran permainan tradisional.
 - b. Bagi guru pendidikan jasmani, penelitian ini akan lebih memahami bagaimana arti pentingnya permainan tradisional bagi peserta didik dan masyarakat.
 - c. Bagi anak didik, penelitian ini memberikan rasa senang dengan permainan tradisional.