

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno “*de sport*” yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga (Kuntjoro, 2020).

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram. Pembinaan olahraga sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk mencapai prestasi.

Olahraga futsal saat ini berkembang begitu pesat di Indonesia, karena futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Permainan futsal sendiri sudah menjadi *trend* tersendiri bagi masyarakat Indonesia khususnya diperkotaan. Hal ini terbukti dengan banyaknya lapangan futsal, klub-klub futsal yang berdiri, bahkan disekolah-sekolah sudah ada ekstrakurikuler olahraga futsal dan banyaknya *event* pertandingan antar pelajar atau antar klub khususnya pada futsal putra.

Salah satu olahraga beregu yang mempunyai sportifitas dan kerjasama yang baik dengan team yaitu futsal. Futsal adalah permainan di mana ada dua tim, masing-masing dengan lima pemain di lapangan. Tujuan permainan ini adalah untuk mencetak gol dan mencegah tim lain mencetak gol. Menurut Lukimanto Yudianto (2009) "Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Pertandingan ini merupakan permainan bola yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing anggota tim terdiri dari 5 pemain utama dan maksimal 7 orang pemain cadangan.

Permainan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, tiap-tiap regu terdiri dari lima orang pemain. Permainan ini hampir mirip dengan permainan sepak bola tetapi ukuran bola lebih kecil di banding dengan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang kita agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Menurut (Mashud , Hamid, & Abdillah, 2019) "Setiap pemain harus memahami setiap posisi yang ditempati. Dengan pembagian posisi maka pemain memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing dalam rangka meraih kemenangan dalam sebuah permainan. Secara umum posisi pemain dalam futsal dibagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu: 1) *kipper*/penjaga gawang, yang bertugas menjaga gawang dari kemasukan bola (tercipta gol). 2) *anchor* yaitu posisi didepan penjaga gawang kalau dalam sepak bola lebih dikenal dengan sebutan bek. Tugas *anchor* dalam permainan futsal adalah tidak cuma bertahan, tapi juga mengatur permainan tim/ pemain pertama yang memulai penyerangan. 3) *flank* merupakan pemain yang berposisi di samping/sayap yang bertugas sebagai motor serangan dan menjadi pemain penghubung antara *anchor* dan *pivot*. 4) *pivot*, merupakan pemain terdepan dalam sepakbola disebut *striker*. *Pivot* bertugas sebagai pemain yang menyelesaikan peluang menjadi gol".

Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan futsal, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai keterampilan dasar bermainnya. Penguasaan keterampilan dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan

menuju prestasi yang lebih tinggi. Tingkat keterampilan yang dimiliki para pemain akan menentukan penampilannya dalam bermain futsal. Menurut (Rahardian, Hariyanto, & Hariyoko, 2019) “Keterampilan teknik dasar futsal hampir memiliki kesamaan dengan sepakbola, yang harus dikuasai pemain futsal yakni menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), dan menembak ke gawang (*shooting*), yang membedakan ialah menyundul bola (*heading*). Dalam permainan futsal, *heading* tidak begitu dipermasalahan, mengingat lapangan permainan yang kecil dan inti dari permainan futsal adalah bermain taktis, bola lambung sangat jarang dilakukan (tidak dianjurkan)”.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain futsal dengan berbagai variasinya karena teknik menggiring bola dapat menciptakan peluang skor bagi tim. Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang umum, dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan dilingkungan sekolah. Setiap pemain harus bisa menguasai keterampilan dasar menggiring bola saat sedang bergerak, berdiri atau saat mengumpan atau melakukan tembakan. Meskipun teknik dasar *dribbling* ini hanyalah teknik yang umum dilakukan, tak jarang teknik dasar *dribbling* dapat membantu proses untuk menciptakan peluang sehingga menjadi sebuah gol. Menggiring bola dalam permainan futsal juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Tujuan utama *dribbling* adalah untuk menguasai bola, melewati lawan, membuka ruang, membawa bola ke ruang kosong, dan melepaskan diri dari kawalan lawan.

Dalam teknik menggiring bola terdapat komponen kondisi fisik yaitu salah satunya yaitu kelincahan. Menurut (Purnomo & Irawan, 2021) berpendapat bahwa “kecepatan dan kelincahan sangat penting bagi pemain futsal dalam menguasai teknik menggiring bola”.

Dalam permainan futsal teknik penguasaan bola atau teknik dasar futsal sangatlah diperlukan oleh setiap pemain karena hal tersebut dapat mendukung berjalannya permainan dengan baik. Menurut (Sintaro, Surahman, & Khairandi, 2020) berpendapat “Seorang pemain futsal harus mampu memahami dan menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dasar permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain futsal. Kemampuan dasar ini

harus dilatih dan diasah oleh pemain untuk menemukan pola permainannya sendiri dan *skill* individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna”.

Sejalan dengan pernyataan diatas menurut (Yusuf & Zainuddin, 2020) “Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah”.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada tanggal 11 September 2023 pada pertandingan antar Sekolah Menengah Atas Gamagudabo *Championship* 2023 di Cibinong MAN 1 Kota Bogor mengalami 2 kali kekalahan pada saat babak fase grup dan babak 16 besar. Salah satu penyebab kekalahan yang dialami oleh MAN 1 Kota Bogor pada saat fase grup maupun 16 besar adalah tingkat kelincahan siswa pada saat menggiring bola masih tergolong rendah. Hal tersebut dapat dilihat ketika siswa menggiring bola, siswa cenderung tidak dapat mempertahankan bola dalam kurun waktu yang lama, siswa seringkali kesulitan untuk menghindari serangan lawan dan pergerakan nya masih mudah ditebak sehingga bola lebih mudah untuk diambil oleh lawan. Hal tersebut memberikan peluang yang lebih besar kepada lawan untuk menciptakan sebuah gol. Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan bahwa latihan kelincahan sangat jarang di terapkan pada saat latihan, pelatih sangat terfokus pada latihan Teknik dan taktik. Pada saat melakukan latihan menggiring bola pelatih tidak terlalu memperhatikan kelincahan para siswa. Selain itu latihan yang dilakukannya pun cenderung monoton, sehingga para siswa terlihat tidak antusias pada saat melakukan latihan menggiring bola.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, dengan pentingnya kelincahan dalam menggiring bola maka perlu adanya variasi latihan yang efektif dalam berlatih untuk meningkatkan kelincahan tersebut. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi, tujuannya agar pemain dapat menggiring bola secara lincah dan tidak

bosan dalam latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) yang menjelaskan variasi latihan yaitu “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet membutuhkan variasi latihan”. Oleh karena itu, untuk dapat menerapkan kelincahan dalam menggiring bola, penulis mencoba memberikan variasi latihan yaitu latihan menggiring bola yang terkendali satu lawan satu .

Melihat permasalahan tersebut penulis bergerak untuk melakukan penelitian yang berupa penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Bola Terhadap Kelincahan Futsal MAN 1 Kota Bogor”

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Apakah variasi latihan menggunakan bola berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor?".

1.3 Definisi Operasional

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian diantara lain:

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan” yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini yaitu daya yang timbul dari pengaruh variasi latihan menggunakan bola terhadap kelincahan pada permainan futsal untuk pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor.
- b. Latihan menurut (Harsono, 2015) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan dengan menggunakan variasi latihan menggunakan bola pada permainan futsal untuk pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor.

- c. Variasi latihan Menurut Johansyah (2013) menyatakan bahwa “Variasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang di lakukan dalam suatu rangkaian gerak, yang bertujuan agar atlet dapat menguasai teknik dasar dengan baik”. Yang dimaksud variasi latihan dalam penelitian ini adalah model variasi latihan menggunakan bola yang diterapkan dalam latihan kelincahan pada permainan futsal untuk pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor.
- d. Kelincahan menurut (Daryanto & Hidayat, 2016) mengemukakan bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah peningkatan kelincahan pada pemain futsal Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor dalam mengubah arah dan posisi gerakan kaki nya dengan cepat dan pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan sebagai akibatnya dari variasi latihan menggunakan bola.
- e. Permainan Futsal Menurut Lukimanto Yudianto (2009) " Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola”. Permainan futsal dalam penelitian ini adalah permainan beregu yang dimainkan oleh siswa ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bogor, yang terdiri atas dua regu dan masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh dari variasi latihan menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada pemain futsal MAN 1 Kota Bogor.

1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis hasil penelitian ini adalah untuk memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan kelincahan dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya kelincahan dikalangan atlet ataupun pemain pada khususnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis hasil penelitian ini adalah untuk dijadikan pedoman atau masukan bagi guru olahraga, pelatih ataupun Pembina olahraga dan untuk meningkatkan penguasaan kelincahan dalam permainan futsal, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pedoman dalam memilih variasi latihan yang sesuai serta menyusun dan melaksanakan program latihannya dengan baik.