

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal menjadi olahraga yang semakin populer di kalangan pelajar dan umum di Indonesia. Sebagai cabang olahraga yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, futsal menuntut pemain untuk memiliki keterampilan teknik dasar yang baik dan kemampuan pengambilan keputusan yang cepat.

Menurut Faozi & Rahmawati (2019:184), futsal memberikan latihan fisik yang intensif, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan pemain. Permainan futsal memiliki banyak manfaat bagi ketahanan fisik pemain, terutama dalam setiap pertandingan, pemain hampir tidak pernah berada dalam posisi diam. Selama permainan, setiap individu dituntut untuk bergerak aktif, berlari ke berbagai arah di lapangan. Aktivitas ini meningkatkan denyut jantung dan menciptakan kondisi fisik yang menuntut, sehingga ketahanan tubuh pemain menjadi sangat penting. Dengan demikian, futsal tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga merupakan latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan stamina dan kebugaran secara keseluruhan.

Olahraga futsal termasuk salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang tinggi, mengingat permainan ini berlangsung dalam tempo yang cepat dan intens. Dalam satu pertandingan, pemain diharuskan untuk melakukan berbagai gerakan yang kompleks, seperti berlari, melompat, dan berputar, yang semuanya memerlukan kekuatan dan kelincahan. Hal ini menjadikan futsal sebagai olahraga yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga sangat bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan motorik dan fisik pemain.

Futsal juga menjadi pilihan yang menarik bagi banyak orang, baik sebagai kegiatan rekreasi maupun kompetisi. Aktivitas ini tidak hanya membantu meningkatkan ketahanan fisik dan teknik bermain, tetapi juga membangun rasa kebersamaan dan kerja sama dalam tim. Pemain belajar untuk saling mendukung dan berkomunikasi secara efektif di lapangan, yang merupakan keterampilan penting baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, futsal tidak hanya sekadar olahraga, tetapi juga merupakan sarana yang efektif untuk membentuk karakter dan meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Di antara berbagai keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal, *stop passing* merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting. Keterampilan ini memungkinkan pemain untuk menghentikan bola secara efektif dan kemudian mengalirkan bola kepada rekan setim dengan presisi tinggi. *Stop passing* yang baik dapat meningkatkan tempo permainan dan memungkinkan kontrol bola yang lebih baik, sehingga berdampak pada performa tim secara keseluruhan (Buya *et al*, 2021:110).

Berdasarkan observasi awal terhadap siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Karangnunggal, banyak pemain masih kesulitan dalam *stop passing*. Fikri & Fahrizqi (2021) menyatakan bahwa kontrol bola dan *passing* yang akurat sangat menentukan efektivitas permainan futsal. Kendala yang sering terjadi meliputi kontrol bola kurang akurat, keterlambatan menghentikan bola, serta kesalahan operan. Dahlan *et al.* (2020) menekankan bahwa kurangnya keterampilan dasar dapat menghambat aliran permainan dan meningkatkan risiko kehilangan bola, yang akhirnya menguntungkan lawan.

Salah satu penyebab utama dari permasalahan tersebut adalah metode latihan yang masih kurang bervariasi. Banyak latihan yang dilakukan masih bersifat monoton, sehingga pemain kurang terpapar dengan berbagai situasi yang dapat terjadi dalam pertandingan sesungguhnya. Latihan *stop passing* yang hanya berfokus pada satu jenis *passing* tidak memberikan cukup stimulus bagi pemain untuk berkembang secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan variasi latihan yang lebih beragam untuk membantu pemain beradaptasi dengan berbagai situasi di lapangan.

Penelitian ini berangkat dari kebutuhan untuk menemukan pendekatan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *stop passing*. Latihan *stop passing* dengan variasi teknik dipandang sebagai salah satu solusi potensial untuk masalah ini. Variasi dalam latihan diyakini dapat meningkatkan kemampuan adaptasi pemain terhadap situasi pertandingan yang beragam. Melalui latihan ini, siswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan berhenti dan mengoper bola dalam berbagai situasi, baik dalam situasi yang penuh tekanan maupun dalam kondisi yang lebih santai.

Penelitian mengenai pengaruh variasi latihan dalam olahraga, termasuk futsal, telah menunjukkan bahwa latihan dengan variasi yang terstruktur dapat membantu pemain mengasah keterampilan teknis dan meningkatkan kemampuan motorik mereka. Dengan menggabungkan variasi situasi permainan dalam latihan, pemain dapat dilatih untuk lebih cepat beradaptasi dengan dinamika permainan di lapangan, sehingga

performa mereka secara keseluruhan akan meningkat. Namun, di SMAN 1 Karangnunggal, belum ada penelitian yang secara khusus menguji pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap peningkatan keterampilan *stop passing* siswa futsal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *stop passing* dengan variasi *passing* pendek, menengah, dan jarak jauh terhadap peningkatan keterampilan *stop passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Karangnunggal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Latihan *Stop passing* Dengan Variasi *Passing* Pendek, Menengah, Dan Jarak Jauh Berpengaruh Terhadap Peningkatan Keterampilan *Stop passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Karangnunggal ?”

1.3 Definisi Operasional

Agar variabel penelitian jelas, diperlukan penjelasan mengenai variabel penelitian dengan mengemukakan definisi variabel penelitian. Dengan demikian, definisi operasional bukanlah merupakan penjelasan setiap kata dalam judul. Dalam definisi operasional hendaknya dijelaskan karakteristik atau ciri-ciri variabel penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan dari referensi ilmiah yang mengacu pada bagian kajian teori.

a. Latihan

Menurut Harsono (2015:50), "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan beban latihan yang semakin meningkat setiap harinya." Dalam konteks penelitian ini, latihan yang dimaksud merujuk pada proses pembelajaran keterampilan *stop passing* dengan berbagai variasi latihan, yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Karangnunggal tahun ajaran 2024/2025. Latihan ini dilaksanakan secara terstruktur dan berulang, dengan intensitas yang meningkat seiring berjalannya waktu. Tujuan dari metode latihan ini adalah untuk secara bertahap meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik *stop passing* melalui variasi yang bertahap dan sistematis, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal dan terukur.

b. Futsal

Menurut Badaru (2017:1), futsal bukanlah permainan yang baru di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain, termasuk satu penjaga gawang. Futsal menekankan teknik permainan yang cepat dan kontrol bola yang baik, karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan tempo permainan yang lebih cepat.

c. *Stop passing*

Menurut Badaru (2017:40), *stop passing* adalah teknik dasar dalam futsal yang melibatkan dua keterampilan utama: *stopping* (menghentikan bola) dan *passing* (mengoper bola). *Stopping* adalah kemampuan untuk menghentikan bola dengan cepat dan efektif menggunakan kaki atau bagian tubuh lain yang diperbolehkan, sehingga bola bisa dikuasai sebelum dilanjutkan ke gerakan selanjutnya. Sementara itu, *passing* adalah keterampilan mengoper bola kepada rekan satu tim dengan akurat dan tepat waktu. Dalam permainan futsal, kombinasi dari stop dan *passing* sangat penting karena permainan berlangsung di lapangan kecil dengan tempo yang cepat, sehingga kontrol bola dan kerjasama tim menjadi kunci kesuksesan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *stop passing* dengan berbagai variasi terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan futsal. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan *stop passing* dengan variasi *passing* pendek, menengah, dan jarak jauh terhadap peningkatan keterampilan *stop passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Karangnunggal.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan yang dilakukan diharapkan memberikan manfaat, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, baik secara teoretis maupun praktis.

a. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengajar atau pelatih, terutama saat menangani ekstrakurikuler futsal, khususnya dalam mempelajari dan melatih teknik *stop passing* pada saat latihan futsal.

b. Secara Praktis**1) Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan, khususnya terkait dengan pelaksanaan ekstrakurikuler futsal.

2) Bagi Pelatih dan Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini dapat menjadi data evaluasi program latihan yang telah dilaksanakan serta bahan referensi untuk merancang program latihan yang lebih baik di masa depan.

3) Bagi Atlet atau Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa menyadari pentingnya latihan yang terstruktur dan bervariasi dalam pencapaian prestasi puncak di bidang futsal.