

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga juga memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Karena, dengan berolahraga tubuh akan tetap sehat dan dapat meningkatkan kinerja otak sehingga dapat bekerja dengan maksimal. Menurut Giriwijoyo (2005) “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya” (hlm. 30). Selain itu, olahraga sudah menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Dengan demikian, olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, Rohani, dan sosial”. Selanjutnya, pasal 17 menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup 3 pilar, yaitu: (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, (c) olahraga prestasi.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan sebagai bagian dari proses pendidikan secara umum yang dilaksanakan oleh satuan pendidikan baik satuan pendidikan formal maupun non formal. Selain itu, olahraga pendidikan juga dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung sarana dan

prasarana olahraga yang memadai. Dalam sistem pendidikan, olahraga pendidikan merupakan salah satu mata pelajaran yang disebut Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Salah satu program pembinaan olahraga pendidikan yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah untuk menunjang prestasi olahraga dan sebagai cara untuk mengembangkan minat dan bakat siswa yaitu, dengan membuat kegiatan diluar jam pelajaran yang kita kenal dengan sebutan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan tersebut merupakan suatu pelatihan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Melalui bimbingan dan pelatihan dari guru atau pelatih, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap yang positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan . Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat menambah waktunya untuk mengembangkan kemampuannya khususnya dibidang yang digemarinya. Di SMP Negeri 1 Rajadesa banyak kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah, paskibra, pramuka, sepak bola, basket, futsal, voli, dan musik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diikuti oleh siswa-siswa di SMP Negeri 1 Rajadesa adalah ekstrakurikuler futsal. Kegiatan ini merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan potensi siswa di sekolah khususnya dibidang olahraga futsal. Selain mengembangkan potensi siswa, ekstrakurikuler futsal juga bisa menjadi pemicu berkembangnya cabang olahraga futsal di Kabupaten Ciamis.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh 2 tim dengan masing-masing tim beranggotakan 5 pemain. Permainan ini hampir mirip dengan permainan sepak bola tetapi ukuran 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. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Murhananto (2008) yang mengatakan bahwa bahwa “Futsal sangat mirip dengan sepakbola sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh dalam ruangan, beberapa pemain saling bekerja sama untuk memasukan bola ke gawang yang dijaga kiper lawan, ukuran bola yang lebih kecil dan sedikit berat, serta gawang lebih kecil” (hlm. 1). Maka dapat disimpulkan bahwa futsal

merupakan sepak bola mini yang biasa dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan jumlah pemain tiap tim 5 orang serta dimainkan dalam kondisi lapangan, gawang yang lebih kecil, bola yang relative lebih kecil dan berat serta waktu yang lebih singkat. Amar (dalam Hawindri, 2016) “untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill*/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola saja tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola dengan baik” (hlm. 27). Maka dari itu, dalam permainan futsal teknik dasar sangatlah penting, hal ini bertujuan untuk menunjang performa pemain di lapangan. Dalam permainan futsal, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal. Menurut Irawan (2009) “Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola)” (hlm. 22). Dengan menguasai teknik dasar tersebut pemain akan mudah menguasai berbagai situasi di lapangan, selain itu akan menciptakan kualitas permainan dan mudah menerapkan taktik dan kerja sama antar pemain dalam tim.

Dribbling merupakan teknik dasar yang penting dikuasai oleh pemain dalam permainan futsal. Menurut Lhaksana (2011) “Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal” (hlm. 33). *Dribbling* adalah kemampuan untuk mengendalikan bola dengan kaki secara individual dan bergerak maju ke depan dengan menghindari lawan-lawan yang berusaha merebut bola. Menurut Koger (2007) “*dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki” (hlm. 61). *Dribbling* sering digunakan ketika seorang pemain ingin menguasai bola lebih lama, hal ini akan memberi waktu kepada rekan se-tim untuk mengatur strategi permainan. Pada saat melakukan *dribbling*, salah satu orang pemain mampu melewati lawan sehingga membuka peluang untuk menyerang maupun bertahan. Teknik *dribbling* mempunyai peranan sangat penting dalam permainan futsal yaitu untuk mempertahankan bola, mengecoh lawan, membuka ruang, atau menciptakan peluang dan mencetak gol. Dengan demikian, seorang

pemain harus benar-benar menguasai teknik *dribbling* dengan baik dan benar untuk mendukung teknik dasar yang lainnya.

Dalam membentuk pemain agar mempunyai teknik *dribbling* futsal yang baik dan benar maka diperlukan juga sebuah proses latihan yang teratur dan terencana agar pemain merasa nyaman sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai dan kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* meningkat. Menurut Harsono (2005) “latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari beban latihannya bertambah (hlm. 43)”. Proses latihan memiliki peran yang sangat besar di dalam dunia olahraga terutama olahraga prestasi, karena dengan melakukan latihan secara terencana, teratur dan berulang-ulang dapat meningkatkan prestasi yang optimal. Dalam hal ini, selain pemain harus melatih teknik dasar lainnya dalam permainan futsal, latihan mengenai penguasaan teknik dasar *dribbling* seorang pemain merupakan salah satu hal yang paling penting dan perlu diutamakan dalam rangka meningkatkan pencapaian prestasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Lhaksana (2011) yang mengatakan bahwa “Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal” (hlm. 33). Mengingat pentingnya keterampilan *dribbling*, maka keterampilan tersebut perlu ditanggapi dengan serius dalam pembinaan prestasi futsal. Setiap pemain futsal perlu dilatih keterampilannya khususnya *dribbling*. Demikian juga pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rajadesa dalam rangka untuk meningkatkan prestasi, maka dari itu keterampilan *dribbling* juga harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan *dribbling* secara intensif dengan program latihan yang benar agar diperoleh kemampuan *dribbling* yang baik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, SMP Negeri 1 Rajadesa sering mengikuti berbagai turnamen futsal tingkat SMP/Sederajat yang diadakan di daerah Ciamis dan di beberapa kesempatan SMP ini juga menjuarai turnamen yang diikutinya. Akan tetapi, untuk 2 tahun terakhir ini tim dari SMP Negeri 1 Rajadesa kalah untuk bersaing. SMP yang dulunya tidak termasuk kandidat juara dan selalu kalah oleh SMP Negeri 1 Rajadesa sekarang sekolah tersebut mulai mendominasi. Selain itu, peneliti juga berkesempatan melihat proses jalannya latihan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1

Rajadesa. Dalam proses latihan tersebut, peneliti melihat masih banyak siswa yang belum menguasai teknik *dribbling* yang baik dan benar dan lamban dalam melakukannya. Oleh sebab itu, ini mempengaruhi penampilan siswa dalam bermain futsal. Hal ini terbukti ketika peneliti melihat pertandingan SMP Negeri 1 Rajadesa di ajang turnamen KSC FUTSAL CHAMPIONSHIP III. Dalam pertandingan tersebut SMP Negeri 1 Rajadesa mengalami kekalahan dan setelah peneliti amati salah satu penyebab kekalahannya sama seperti pada saat peneliti melihat proses jalannya latihan yaitu siswa belum menguasai teknik *dribbling* yang baik dan benar. Selain itu, masih banyak siswa yang kehilangan kontrol dalam melakukan *dribbling*, bahkan ketika melakukan *dribbling* lawan mudah merebut bola. Kejadian yang juga sering terjadi pada saat melakukan *dribbling* adalah perkenaan bola dengan kaki, yang menyebabkan jarak bola dengan kaki setelah menggiring bola terlalu jauh sehingga kurang efektif ketika melakukan fase penyerangan. Permasalahan ini menyebabkan kemampuan *dribbling* yang mereka kuasai masih terbilang rendah dan harus segera diperbaiki untuk menuju prestasi yang maksimal.

Dalam penelitian ini, bentuk latihan *Diagonal dribbling* dianggap tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Karena *Diagonal Dribbling* ini pada pelaksanaannya yaitu dilakukan dengan cara menggiring bola melewati *cone* secara *diagonal* sehingga ini dapat membantu pemain mengatasi tekanan dari lawan, dapat meningkatkan keterampilan kaki, dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan kontrol bola saat melakukan *dribbling*, dapat melatih kemampuan mengubah arah secara cepat, serta dapat membantu pemain untuk menciptakan ruang dan memanfaatkan celah di antara pemain lawan untuk menciptakan peluang serangan. Dengan demikian, berdasarkan keunggulan bentuk latihan tersebut kemampuan *dribbling* seorang pemain dapat meningkat.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan *Diagonal Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 1 Rajadesa”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *Diagonal Dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rajadesa?”

1.3 Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang sesuatu istilah sering berbeda-beda, sehingga bisa menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada atau timbul dari suatu (benda atau orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Adapun yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh bentuk latihan *Diagonal Dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal.
2. Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 38). Latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan bentuk latihan *Diagonal Dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rajadesa, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
3. *Dribbling* menurut Koger (2007) adalah “metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki” (hlm. 61). *Dribbling* dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rajadesa dalam menggerakkan bola dari titik ke titik dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk melewati lawan.
4. *Diagonal Dribbling* menurut Simbolon (2019) adalah “teknik menggiring bola dengan melakukan pergerakan *diagonal* di lapangan yang umumnya

dilakukan dengan cara menggerakkan bola dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya atau dengan menggunakan gerakan *diagonal* untuk mengelabui lawan” (hlm. 52). *Diagonal dribbling* dalam penelitian ini merupakan suatu proses bentuk latihan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rajadesa yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

5. Futsal menurut Saryono (2006) adalah “aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya” (hlm. 49). Permainan futsal dalam penelitian ini adalah permainan beregu yang dimainkan oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rajadesa, yang terdiri atas dua regu dengan masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan mencetak goal sebanyak-banyaknya.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *Diagonal Dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rajadesa.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

1. Kegunaan Teoretis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan bermain futsal, dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya teknik menggiring bola, bagi kalangan atlet atau pemain pada khususnya.

2. Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi futsal.