

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan keadaan alam. Kegiatan olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olah raga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga misalnya, dengan mengikuti pertandingan-pertandingan yang sering diikuti oleh banyak olahragawan diantaranya olahraga beregu futsal.

Futsal merupakan permainan bola dari kaki ke kaki kecuali kiper yang sering menggunakan tangan, tetapi futsal di modifikasi dari permainan sepak bola konvensional karena lapangannya yang sempit atau lebih kecil dari lapangan sepak bola konvensional. Jika dilihat secara umum futsal memang jelas berbeda dengan sepak bola. Pada dasarnya futsal memiliki peraturan yang sama dengan sepak bola namun dengan sedikit modifikasi. Berikut perbedaan antara sepak bola dengan futsal:

SEPAK BOLA	FUTSAL
<ul style="list-style-type: none">• panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m• Lingkaran bola 68-70 cm	<ul style="list-style-type: none">• Panjang 25-42 m lebar 15-25 m• Lingkaran bola 62-68 cm

<ul style="list-style-type: none"> • 11 pemain • 3 pergantian • Lemparan ke dalam • 2 x 45 menit • Tidak ada time out • Tendangan gawang • Ada <i>offside</i> • Pelanggaran tidak terbatas 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 pemain • Pergantian tidak terbatas • Tedangan ke dalam • 2 x 20 menit • Ada time out • Lemparan kipper • Tidak ada offside • 5 batas pelanggaran
--	---

Table 1.1
Perbedaan sepak bola dan futsal
(sumber: Justinus Lhaksana (2011: 13))

Permainan futsal yaitu permainan yang menitik beratkan pada *skill* dan teknik penguasaan bola yang matang. Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain dituntut untuk menguasai beberapa keterampilan teknik dasar dengan baik. Mengenai tentang penguasaan teknik dasar futsal Tenang (2008: 69) mengemukakan bahwa: “Mengontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*)”. Sedangkan menurut lhaksana, (2005: 8) menjelaskan teknik dasar dalam bermain futsal meliputi: “1) Teknik dasar mengumpan (*passing*), 2) Teknik dasar menahan bola (*control*), 3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), 4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan 5) Teknik dasar menembak (*shooting*).”

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar permainan futsal merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai antara lain sebagai berikut: 1) teknik mengumpan bola, 2) teknik menahan atau mengontrol bola, 3) teknik menggiring bola, 4) teknik menembak bola ke

gawang, dan 6) teknik menyundul bola. Berdasarkan pendapat tersebut, maka penulis ini hanya akan membahas salah satu teknik dasar keterampilan permainan futsal yaitu *dribbling*.

Dribbling adalah penguasaan bola dengan kaki untuk menciptakan peluang pada saat di lapangan permainan. Seperti yang dijelaskan oleh lhaksana (2011: 33) bahwa: “*Dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.” Setiap pemain harus bisa menguasai keterampilan dasar *dribbling* bola saat sedang bergerak, berdiri atau saat mengumpan atau melakukan tembakan. *Dribbling* dalam permainan futsal juga merupakan salah satu strategi yang biasa di terapkan. Kemampuan *dribbling* seorang pemain bertujuan untuk melewati lawan dan mendekati gawang lawan dengan secepat mungkin.

Tenang (2008: 69) “teknik dasar *dribbling* dilakukan dengan menggunakan bagian alas sepatu (*sole*), sisi dalam sepatu (*inside sole*) dan sisi luar sepatu (*outside sole*).” Jika menggunakan telapak kaki, pemain dapat dengan mudah mengontrol bola yang tidak terlalu cepat, dengan kata lain *dribbling* pelan sebelum mengoper ataupun membelakangi pemain lawan. Sedangkan dengan menggunakan sisi luar sepatu, biasanya dipakai ketika pemain ingin melakukan *dribbling* cepat yang membutuhkan kontrol bola yang tinggi. Apalagi bersamaan dengan memberikan jarak antara kaki dengan bola yang cukup lebar, teknik ini biasa di akhiri dengan tendangan keras ke arah gawang. Untuk menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik dibutuhkan beberapa komponen kondisi fisik diantaranya kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan aksi reaksi (*quickness*).

Speed atau disebut juga kecepatan maksimal merupakan modal penting bagi seorang pemain atau atlet untuk malakukan teknik dasar *dribbling*. Wahjoedi (2000: 61) mengemukakan bahwa kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan bukan berarti

menggerakkan tubuh dengan secepat mungkin akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Agility sangat berperan dalam melakukan *dribbling* dengan mengecoh lawan pada saat pemain sedang melakukan akselerasi *dribbling*. Menurut Harsono (1988: 172) kelincahan (*agility*) adalah “kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. *Agility* sangat erat sekali dengan teknik dasar *dribbling* dimana ke duanya saling berkesinambungan. Dengan melakukan bentuk-bentuk latihan mengenai *agility* dan *quickness* dengan beberapa kali pengulangan atau metode repetisi maka seorang pemain atau atlet akan mampu melakukan teknik *dribbling* dengan baik.

Quickness adalah kemampuan melaksanakan gerak yang dipola berdasarkan aksi reaksi secepat-cepatnya. Kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi-aksi, reaksi optic-akustik-taktil. Seperti: gerak menendang, memukul, duduk berdiri, gerak dengan berbagai posisi (gerakan baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus). Dapat dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi pilihan.

Berdasarkan paparan diatas untuk menguasai teknik dasar *dribbling* setiap pemain dituntut memiliki kondisi fisik, antara lain kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan aksi reaksi (*quickness*). Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan gerak yang cepat di perlukan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan.

Sebagai contoh bentuk latihan, yaitu:

1. Kecepatan bentuk latihannya The ABC run, dan innervasi
2. Kelincahan bentuk latihannya zig-zag run, shuttle run, dan obstacle run
3. Aksi reaksi bentuk latihannya seperti gerak menendang, squat thrust, tidur berdiri, duduk berdiri, dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi pilihan

Sampai saat ini belum ada penulisan tentang dampak bentuk latihan *speed*, *agility*, dan *quickness* terhadap keterampilan teknik dasar dribbling futsal. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penulisan dengan judul “Dampak bentuk latihan *speed*, *agility*, dan *quickness* terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling futsal*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diungkapkan sebelumnya maka variabel dalam penulisan ini terdiri dari variabel bebas tentang pelatihan *speed*, *agility*, dan *quickness*. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan teknik dasar *dribbling* futsal. Sehingga rumusan masalah dalam penulisan ini adalah :

1. Apakah bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal?
2. Apakah tanpa bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal?
3. Apakah terdapat perbedaan dari bentuk latihan yang menggunakan *speed*, *agility*, dan *quickness* dengan tanpa menggunakan bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal?

C. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal.
2. Untuk mengetahui apakah tanpa bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari bentuk latihan yang menggunakan *speed*, *agility* dan *quicknes* dengan tanpa menggunakan bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal.

D. Manfaat Penulisan

Dalam penulisan ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa di generalisasikan. Adapun manfaat penulisan ini adalah :

1. Secara teoretis

- a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan “*speed*, *agility*, dan *quickness*” terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal.
- b. Memberikan bahan informatika bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

2. Secara praktis

Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih atau Pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan; (Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penulisan, Manfaat Penulisan, dan Struktur Organisasi Skripsi). Bab II; (Kajian Pustaka Dan Kerangka Pemikiran; (Permainan Futsal, Pengertian Latihan, Latihan Kecepatan (*Speed*), Latihan Kelincahan (*Agility*), Latihan Aksi Reaksi (*Quicknes*), Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*, Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*, dan Hipotesis). Bab III Metode Penulisan;

Fahmi Zia Ulhaq, 2014

Dampak latihan Speed, Agility, dan Quckness terhadap keterampilan teknik dasar Dribbling Futsal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Lokasi dan Populasi/Sampel Penulisan, Desain Penulisan, Definisi Operasional Metode Penulisan, Instrumen Penulisan, Pelaksanaan Penulisan, Teknik Pengolahan, dan Analisis Data). Bab IV Hasil Pengolahan Dan Analisis Data; (Diskusi Penemuan, Analisis, dan Deskriptif Data). Bab V Kesimpulan Dan Saran.