

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut (Sukadiyanto, 2011) menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh. Menurut Sukadiyanto (Sukadiyanto, 2010) latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercices*, dan *training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Aktivitas fisik atau latihan yang direncanakan memiliki manfaat yang signifikan terhadap kesehatan, fisik, mental dan aspek sosial Sukadiyanto (Sukadiyanto, 2005). Menurut Sukadiyanto (2005: 1), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut Harsono (Harsono, 1988) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka ss. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior.

Farhan Azhari Zein, 2024

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING DAN GERAKAN TANPA BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

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

Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar. Maka dari itu latihan adalah salah satu komponen yang penting dalam suatu proses untuk mendapatkan perbedaan dan peningkatan kualitas seseorang.

Salah satu bentuk latihan untuk melatih kelincahan adalah dengan menggunakan *skipping*. Menurut Surya (Surya, 2010) bahwa “*Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya”. Menurut Gallagher (GALLAGHER, 2006) *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Sajoto (Sajoto, 1990) mendefinisikan kelincahan sebagai *agility* untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Yusuf & Zainuddin (Muhammad Yusuf & Zainuddin, 2020) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

Mutaqin (Mutaqin, 2017) secara lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan di identitaskan dengan suatu kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan manuver sistem motorik atau deksteritas. Sedangkan menurut Harsono (2008: 172), berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba yang terjadi di lapangan pertandingan.

Dribbling adalah mengolah bola dengan bola tetap pada penguasaan kita. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2007). Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan seringkali memperlambat tempo permainan (Scheunemann, 2008). Penguasaan keterampilan teknik dasar *dribbling* harus dikuasai sejak usia dini, karena teknik ini merupakan teknik yang dasar bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

Selain teknik dasar yang harus dikuasai, ada aspek lain untuk menunjang pemain dalam menguasai keterampilan teknik dasar *dribbling* yaitu dengan latihan. Latihan dilakukan untuk menunjang penguasaan keterampilan teknik dasar yang lebih baik. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar (Mielke, 2017:1). Apabila pemain hanya mendapatkan latihan yang diberikan pelatih saja, keterampilan *dribbling*. Untuk dapat tercapainya prestasi futsal yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Seorang pemain futsal tidak hanya harus berteknik baik, tetapi faktor faktor seperti fisik, taktik dan mental yang dilatih secara maksimal sangat berpengaruh untuk meraih suatu prestasi.

Untuk meningkatkan kemampuan dan penguasaan gerak tubuh dengan bola dalam Futsal harus memiliki tujuh kelengkapan pokok yaitu (1) Teknik dasar, (2) kelenturan dan kelincahan mengendalikan bola, (3) olah gerak cepat dengan bola, (4) membawa bola tanpa memandang ke arahnya, (5) gerak tipu dengan bola, (6) kreativitas dan improvisasi, (7) teknik menendang dan menerima bola (Coerver, 2005:19). Semua teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain sepak-bola. Seorang pemain futsal tidak hanya harus berteknik baik, tetapi faktor-faktor seperti fisik, taktik dan mental yang dilatih secara maksimal sangat berpengaruh untuk meraih suatu prestasi. Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar *dribbling*.

Maka teknik *dribbling* harus dimiliki oleh setiap pemain futsal karena dalam permainan futsal menggiring bola atau *dribbling* sangat diperlukan untuk mengecoh dan melewati lawan hingga mendekati gawang lawan untuk mendapatkan mencetak gol.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Sekolah SMAN 3 Tambun Selatan, sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler Futsal di sekolah SMAN 3 Tambun Selatan sudah lengkap. Peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah SMAN 3 Tambun Selatan berjumlah 15 siswa dengan waktu latihan 3 kali dalam satu minggu yaitu hari senin, kamis, sabtu. Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 3 Tambun Selatan pada saat melakukan game, hasil pengamatan peneliti bahwa hanya beberapa siswa yang mempunyai kelincahan *dribbling* dengan baik. Karena dalam permainan Bola futsal *dribbling* adalah suatu teknik yang mendasar tetapi beberapa pemain pasti akan kesulitan dalam melakukan *dribbling* yang baik, mengecoh lawan hingga mendapatkan peluang. Itulah alasan saya mengapa memberi metode latihan *skipping* untuk membantu para siswa agar bisa mendapatkan kelincahan pada saat *dribbling*. Jurnal Upi Edu juga menuliskan “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Footwork* Olahraga Bulu Tangkis” Yang ditulis oleh Rachma Dewi Sumardi, Ayi Suherman dan Entan Saptani (Sumardi et al., 2014).

Berdasarkan pembahasan diatas mengenai latihan dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* siswa sehingga penulis ingin mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Tambun Selatan.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang yang penulis uraikan maka terdapat rumusan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling* siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap kelincahan gerakan tanpa bola?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling* dengan kelincahan gerakan tanpa bola?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian untuk mendapatkan bukti dan fakta empiris mengenai:

1. Menguji dan menganalisis pengaruh dari latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling* siswa.
2. Menguji dan menganalisis pengaruh dari latihan *skipping* terhadap kelincahan gerakan tanpa bola.
3. Menguji dan menganalisis perbedaan yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling* dengan kelincahan gerakan tanpa bola

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini bertujuan untuk menambah edukasi kepada peneliti terhadap penelitian yang sedang dilaksanakan berharap mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini yaitu secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai pengaruh latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling* futsal.

1.4.2 Manfaat berdasarkan Kebijakan

Diharapkan penelitian menjadi masukan atau referensi bagi pelatih.

1.4.3 Manfaat Praktik

Diharapkan Penelitian ini menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengetahui bagaimana pengaruh latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling*.

1.5 Batasan Masalah

Agar masalah ini tidak menyimpang dari masalah yang penulis ajukan, batasan penelitian sangat diperlukan untuk penelitian yang lebih terarah. Oleh sebab itu, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *skipping*
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan *dribbling*
3. Sampel yang digunakan adalah siswa Ekstrakurikuler Futsal