

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang hampir sama dengan sepak bola. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Perlu diketahui bahwa dalam sepakbola pengertian fisik yang memadai dibagi menjadi 4 bagian : *Agility, Power, Speed, dan Endurance*. Futsal itu sendiri sangat berguna dalam meningkatkan *endurance, speed, dan agilitas* pemain. Saat bermain futsal, pemain dituntut untuk bergerak maju-mundur, ke kiri-kanan dengan begitu cepat (*agilitas*). Permainan berjalan dengan cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan. Dengan demikian *endurance* pemain diasah dengan baik. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan direbut kembali.

Akan tetapi, 2 tahun belakangan ini prestasi yang dicapai oleh Futsal SMPN 1 Baleendah menurun. Pada penyelenggaraan kejuaraan Futsal BJB Futsal Championship 2015 antar SMP-SMA se-Bandung raya di Lapangan Futsal Progresif Soekarno Hatta Bandung, Tim Futsal Baleendah hanya berhasil menempati posisi 4 besar dan kalah pada babak semifinal. Pada 2013 Tim Futsal Baleendah berhasil meraih juara pertama dikejuaraan Piala Specs Futsalogy di Gor Pajajaran Bandung. Kelemahan pemain yang lebih mencolok selain dari mental yaitu menurunnya kemampuan fisik *endurance* (daya tahan) maupun tingkat kebugaran pemain pada saat bertanding yang disebabkan porsi latihan fisik tidak dilakukan secara intensif. Dikarenakan kurangnya waktu latihan dan pemain

kurang disiplin dalam proses latihan. Maka pemain hanya bisa mempertahankan *high performance* nya 1 x 15 menit. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi seorang pelatih agar lebih memperhatikan kemampuan fisik pemain sebelum pertandingan yang membutuhkan tingkat *endurance* (daya tahan) dan kebugaran yang bagus.

Ada beberapa teknik dasar yang penting sekali harus dikuasai oleh pemain futsal diantaranya adalah :

1. Teknik dasar mengumpan (*Passing*)
2. Teknik dasar menahan bola (*Control*)
3. Teknik dasar mengumpan lambung (*Chipping*)
4. Teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*)
5. Teknik dasar menembak bola (*Shooting*)

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. *Dribbling* adalah teknik menggiring bola agar bola tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki kiri maupun kaki kanan.

Di zaman yang sudah modern ini, perkembangan ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat demi kemajuan peradaban manusia. Futsal pun tidak luput dari perubahan itu, semakin hari futsal semakin mengalami perubahan, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, dan metode latihannya. Menurut Kosasih (1993, hlm.55), “*Training* : ialah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari bertambah”. Dengan adanya latihan bagi anak-anak akan menambah kamus gerak atau keterampilan dalam bermain futsal sehingga lama kelamaan gerakan itu akan menjadi otomatisasi dan reflektif. Latihan harus dilakukan secara maksimal dan disertai beban latihan yang tiap hari semakin meningkat sehingga terjadi proses yang semakin berat. Lebih jelasnya, Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : (a) latihan fisik,

(b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental. Semua aspek latihan itu bisa didapatkan oleh anak-anak melalui proses latihan di sekolah futsal.

Pemahaman diatas menjelaskan bahwa pemain tidak berfokus pada latihan teknik atau taktik , latihan fisik tetap dilakukan demi menjaga kebugaran pemain dan tidak mengurangi aspek teknik dan taktik. Maksud dari mengurangi aspek teknik dan taktik ini bukan menghilangkan latihan teknik dan taktik dari program latihan, melainkan ada beberapa komponen teknik maupun taktik yang harus di kombinasikan dengan komponen fisik sifatnya permainan .

Kebugaran pemain pada kelompok usia ini sangat penting dan harus tetap terjaga karena ini adalah modal dalam melaksanakan latihan. Menurut M Sajoto (1988, hlm. 43) mengatakan bahwa kesegaran jasmani yaitu :

Kemampuan seseorang menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Aktivitas jasmani yang dilakukan dengan betul dan teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Giritwijoyo (1984, hlm. 4) mengatakan bahwa, “Olahraga atau aktivitas tubuh yang dilakukan dengan intensitas yang tepat akan mempertinggi atau setidaknya mempertahakan derajat sehat dinamis yang telah dimiliki oleh pelakunya apabila intensitasnya dilakukan secara bertahap”. Maksudnya adalah siswa yang berlatih futsal dengan rutin dan selalu adanya penambahan beban dan intensitas latihan yang ditetapkan akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Game kecil atau istilah lainnya sering disebut dengan *Small Sided Games* adalah suatu aktifitas bagi siswa berupa permainan sepakbola dengan area yang kecil. Dalam kamus Oxford (2011) *Small* adalah kecil, *Sided* adalah sisi, dan *Games* adalah permainan. Sehingga jika diartikan secara harfiah *Small Sided Games* adalah suatu bentuk sesi permainan dalam sepakbola yang dilakukan dalam area yang kecil. Menurut Sam Snow (2012, hlm. 34) mengatakan bahwa :

All ages can play small-sided games, but it has a greater developmental impact on younger soccer players. This has to do with the stages of development that all children go through. As children progress through these stages they mature physically, emotionally and mentally.

Maksud dari pemahaman diatas adalah semua usia bisa memainkan *small sided games* tapi akan berdampak besar terhadap perkembangan pemain futsal usia muda dengan penerapan bertahap pada usia anak karena akan mempengaruhi kemajuan kematangan secara fisik dan mentalnya.

Latihan *Small Sided Games* dewasa ini menjadi metode latihan yang banyak digunakan oleh para pelatih sepakbola profesional di mancanegara. Lebih jelasnya menurut Mielke D (2003, hlm. 127) mengatakan bahwa, “Permainan lapangan kecil merupakan cara yang luar biasa untuk mengembangkan dan mempertahankan kebugaran tubuh”. Secara logis dengan area yang sempit, akan memaksa pemain untuk terus bergerak untuk mencari ruang dan berusaha untuk menguasai bola.

Pada dasarnya, *small sided games* sama dengan permainan futsal nyata, namun yang membedakan adalah ukuran lapangan dan jumlah pemain serta terdapat aturan khusus sebagai *Coaching point* dalam sesi latihan itu, misalnya pelatih menginstruksikan tentang teknik, taktik yang menunjang pada kemampuan bimotor dan *mentality* siswa. Model latihan ini dibuat untuk lebih efisien dalam kinerja pelatih dalam membenarkan suatu gerakan. Karena jika dengan ukuran lapang sebenarnya, kondisi latihan tidak akan berjalan dengan lancar. Latihan ini bisa menggunakan penjaga gawang atau tidak, tergantung dari program pelatih.

Dengan bermain pada area kecil dan jumlah pemain yang dibatasi akan membantu siswa untuk melatih inteligensi dan meningkatkan kebugaran jasmani dalam bermain, karena di bentuk dalam latihan permainan. Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik berupa pernyataan bahwa dalam proses latihan *Small Sided Games* 3v3 kombinasi *dribbling* di ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Baleendah berpengaruh terhadap kemampuan fisik siswa selama mengikuti latihan. Sehingga penulis merasa tertarik lebih jauh untuk melakukan penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Small sided games* 3v3 Kombinasi *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Baleendah”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitiannya, apakah latihan *Small sided games 3v3* kombinasai *dribbling* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Baleendah ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *Small sided games 3v3* kombinasi *dribbling* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Baleendah.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga permainan futsal.

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet maupun pelatih futsal dalam upaya menambah keilmuan di bidang pelatihan khususnya dalam pembinaan usia muda.
2. Secara praktis dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih, serta para pembina futsal dimanapun berada tentang latihan *small sided games 3v3* kombinasi *dribbling* dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani di pembinaan futsal usia dini, muda dan senior.

E. BATASAN MASALAH

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Mengenai batasan penelitian di jelaskan oleh Surakhmad (1998, hlm. 36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penelitian ini di batasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini yaitu mengenai variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Small sided games 3v3* kombinasi *dribbling*. Pengaruh Latihan *Small sided games 3v3* Kombinasi *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Baleendah.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Baleendah.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas olahraga yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terinci dengan baik, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

- A. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
- B. BAB II Kajian Pustaka: berisi tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.
- C. BAB III Metode Penelitian: berisi penjabaran yang rinci tentang metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut:
 - a. Metode penelitian
 - b. Populasi dan Sampel
 - c. Desain Penelitian
 - d. Instrumen Penelitian
 - e. Defenisi Operasional
 - f. Pengolahan Data
- D. BAB IV Hasil Pengolahan dan Analisis Data: berisi tentang hasil pengolahan data dari penelitian yang telah dilakukan.

- a. Hasil Pengolahan Data
- b. Pengujian Hipotesis
- c. Diskusi Penemuan

E. Kesimpulan Dan Saran: berisi tentang kesimpulan dan saran dari penelitian:

- a. Kesimpulan
- b. Saran