

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun di daerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil di bandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Aturan permainannya pun tidak sama dengan sepak bola. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Ini disebabkan *underground* atau lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber/plastic*, hal ini menurut kamus pintar futsal (2005:22) menjelaskan:

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggota lima orang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama tiap setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal dibatasi garis bukan net atau papan.

Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat, lebih lanjut Lhaksana(2011:7) menjelaskan bahwa: “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan”.

Prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan diri atlet yang meliputi keterampilan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Harsono, (1988:100) menjelaskan bahwa: “ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, “latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari

penjelasan di atas bahwa empat aspek latihan tersebut sangatlah penting dalam mencapai prestasi maksimal itu berarti seorang pelatih tidak bisa hanya melatih salah satu aspek saja akan tetapi harus melatih keempat aspek tersebut karena keempat aspek tersebut saling berkaitan. Adapun aspek yang harus dikuasai secara sempurna dalam bermain futsal adalah teknik. Karena untuk dapat bermain futsal dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal terlebih dahulu, sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sudrajat (1991:24) yang dikutip oleh Satriya, *et al.* (2010:52) bahwa: ‘Teknik dasar adalah merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi’. Maka dari itu untuk bermain futsal yang baik pemain perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Mengenai perlunya atlet menguasai teknik dasar secara benar Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa:

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan membentuk gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk latihan yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Teknik dalam olahraga futsal merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan dengan satu tujuan. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam permainan futsal menuntut penguasaan teknik yang kompleks sekali.

Para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar, sebagaimana Tenang (2008:67) menjelaskan bahwa: “permainan futsal membutuhkan *skill* dan teknik penguasaan bola yang matang”. Oleh karena itu tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka tujuan permainan futsal tidak akan tercapai. Mengenai penguasaan teknik dasar futsal, Irawan (2009:22) mengemukakan bahwa : “pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*) dan menyundul (*heading*).

Macam-macam *dribbling* sesuai dengan perkenaan kaki di bagi menjadi empat, menurut Irawan (2009:32) dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*) kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Teknik *dribbling* memiliki peranan penting terhadap permainan futsal, menurut Robert Koger (2007:51) yang telah di alih bahasakan menjelaskan bahwa: “Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. *Dribbling* merupakan kemampuan yang penting dan mutlak harus dikuasai oleh pemain futsal, lebih lanjut Lhaksana (2011:33) menjelaskan bahwa:

Teknik *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.

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa fungsi hal itu juga di jelaskan oleh Sucipto, *et al* (1999:28) menjelaskan bahwa: “menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekatkan jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”. Penguasaan *dribble* di dalam permainan tergantung pada bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapang dan tentu saja keterampilan dan rasa percaya diri seorang pemain. Banyak pemain yang tidak memperhatikan hal-hal itu sehingga mereka ketika melakukan *dribble* panik dan langsung menendang bola kedepan yang menyebabkan hilangnya penguasaan bola secara mendadak dan hal tersebut sangat merugikan timnya.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan yang relatif lama. Olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang

pemain. Setiap pemain diuntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik. Berikut ini sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, menurut Lhaksana (2011:17) adalah:

- 1) Daya tahan (*endurance*), 2) Kekuatan (*strength*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Kelincahan (*agility*), 5) Daya ledak (*power*), 6) Kelentukan (*fleksibility*), 7) Ketepatan (*accuration*), 8) Koordinasi (*coordination*), 9) Keseimbangan (*balance*), dan 10) Reaksi (*reaction*).

Dari sepuluh komponen fisik tersebut, penulis hanya akan menjelaskan dengan apa yang berkaitan dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) saja. Pada saat melakukan teknik *dribble* bukan hanya melatih *dribble* itu sendiri tetapi dibutuhkan latihan-latihan fisik yang menunjang untuk pemain dalam melakukan teknik *dribble* yaitu kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan.

Pada saat melakukan *dribble* pemain harus memiliki fleksibilitas dimana pengertian fleksibilitas adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (Harsono, 1988:163). Kelentukan merupakan salah komponen fisik yang penting terhadap semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi, seperti yang dikemukakan oleh Sidik, (2008:16) bahwa kelentukan sendi dan kelenturan otot sangat tergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Adapun pengertian kelentukan itu sendiri adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dalam ruang persendiannya seluas-luasnya, menurut Setiawan (2005:67) bahwa: “kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan gerak seluas-luasnya dalam persendiannya”. Fleksibilitas sangat penting dalam semua hampir cabang

olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat. Manfaat fleksibilitas selain untuk mengurangi dan menghindari cedera, dan juga membantu gerak koordinasi menjadi lebih baik serta pengerahan lebih efisien.

Kelentukan pinggang adalah kemampuan otot pinggang untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi yang seluas-luasnya. Kelentukan pinggang mempunyai peranan pada saat melakukan *dribbling*, ketika menggiring bola otot-otot pinggang dibantu oleh tubuh yang membungkuk sedikit kedepan sehingga menghasilkan *dribbling* yang maksimal.

Selain kelentukan, komponen fisik lainnya yang menunjang untuk melakukan *dribbling* yang baik adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan adalah “kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan” (Setiawan, 2005:69). Seorang pemain futsal yang memiliki kelincahan yang bagus maka akan sulit dikejar pada saat melakukan *dribbling*, seperti yang dijelaskan oleh Satriya, *et al* (2007:74) sebagai berikut: “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya”. Dilihat dari fungsi *dribble* itu sendiri yaitu melewati lawan, mendekati sasaran, menghambat permainan, selain itu juga memungkinkan seorang pemain menciptakan dalam mencetak gol, adapun menurut Robert Koger (2007:52) yang telah dialih bahasakan menjelaskan bahwa: “variasikan kecepatan lari anda, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan”. Dari penjelasan di atas bahwa seorang pemain yang memiliki kelincahan ketika *dribble* akan mudah untuk melewati musuhnya. Selain harus memiliki kelentukan dan kelincahan, salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal adalah kecepatan. Karena seorang pemain futsal harus

mempunyai kecepatan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan efisien.

Kecepatan salah satu komponen fisik yang dibutuhkan pada saat melakukan *dribbling*, Wahjoedi (2000:61) yang dikutip oleh Hapid Julinur (2011:4) mengemukakan bahwa kecepatan adalah ‘kemampuan tubuh melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya’. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya dipergunakan dalam segala bentuk aktivitas. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada saat menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint*, kecepatan ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari tungkai yang dilakukan secara cepat, menurut Sajoto (1988:58) bahwa:

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerak berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari, pukulan tinju. Hal ini merupakan kecepatan gerak dan explosive.

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting terhadap pencapaian prestasi olahraga khususnya seorang pemain futsal, menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999:11) dan Hapid Julinur (2011:5), ‘kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain futsal’.

Dilihat dari fungsi *dribble* itu sendiri yaitu mendekati jarak ke sasaran dan penjelasan menurut Robert Koger (2007:52) yang telah dialih bahasakan menjelaskan bahwa: ”Giringlah bola menjauhi musuh anda, paksakanlah mengejar anda, usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan”. Dari penjelasan tersebut bahwa seorang pemain ketika memiliki kecepatan pada saat *dribble* akan sulit dikejar oleh musuhnya. Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan sejauh ini belum diketahui bahwa pemain yang mempunyai kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan yang baik belum tentu akan

menunjang terhadap keterampilan *dribble* ataupun sebaliknya sehingga penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling* pada cabor futsal di ekstrakurikuler SMA Pasundan 8 Bandung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi penelitian adalah kontribusi kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan. Dengan demikian yang menjadi pertanyaan penelitian adalah:

1. Bagaimanakah kontribusi dari *kelentukan pinggang* terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal?
2. Bagaimanakah kontribusi dari *kelincahan* terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal?
3. Bagaimanakah kontribusi dari *kecepatan* terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal?
4. Bagaimanakah kontribusi dari *kelentukan pinggang*, *kelincahan*, dan *kecepatan* secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang kontribusi kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* futsal. Adapun penulisan merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi dari *kelentukan* terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.
2. Untuk mengetahui kontribusi dari *kelincahan* terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.
3. Untuk mengetahui kontribusi dari *kecepatan* terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.

4. Untuk mengetahui kontribusi dari *kelentukan pinggang*, *kelincahan*, dan *kecepatan* secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap hasil penelitian memiliki kegunaan sebagai berikut :

1. Secara teoritis
  - a. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan teoritis mengenai teknik-teknik futsal terutama yang terkait dengan *dribbling*.
2. Secara praktis
  - a. Bagi pelatih futsal  
 Hasil Penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan bagi pembina dan pelatih futsal untuk memperbaiki kemampuan *dribbling* para atlet futsal.
  - b. Bagi atlet futsal  
 Sebagai bahan referensi dan informasi tambahan yang dapat memberikan motivasi bagi para atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik terutama teknik *dribbling*.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab pertama adalah pendahuluan yang didalamnya berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab kedua menjelaskan tentang kajian pustaka yang terdiri dari hakekat olahraga futsal, karakteristik futsal, keterampilan menggiring bola (*dribbling*), peranan kondisi fisik dalam olahraga, kontribusi kelentukan pinggang terhadap *dribbling*, kontribusi kelincahan terhadap *dribbling*, kontribusi kecepatan terhadap *dribbling*, kerangka pemikiran dan hipotesis. Bab ketiga menjabarkan mengenai metode penelitian yang di dalamnya terdapat lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses



pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya, dan analisis data yang digunakan dalam skripsi ini. Kemudian Bab keempat memaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan, dimana terdiri dari dua hal utama yaitu pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan yang berkaitan dengan penelitian yang telah dilaksanakan. Bab kelima merupakan kesimpulan dan saran terhadap hasil analisis temuan penelitian.

