

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga berasal dari kata “olah” yang berarti gerak dan “raga” yang berarti badan. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang menggunakan unsur fisik agar memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Terdapat banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh dari olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah dari berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Menurut (Yudho, n.d., 2022) olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh atau bagian tertentu pada tubuh dengan tujuan untuk menyehatkan, menyenangkan dan dapat memperoleh prestasi. Sedangkan menurut (Said & Galih, 2023) Olahraga merupakan suatu kebutuhan hidup untuk mencapai kebugaran dan kesehatan tubuh. Hal ini bertujuan agar tubuh tetap sehat dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang signifikan.

Olahraga tidak hanya berperan sebagai alat untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga, melainkan juga sebagai pendidikan dalam aspek sportivitas, kerjasama, dan sebagai *platform* untuk mengembangkan kedisiplinan diri yang diaplikasikan melalui olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah jenis aktivitas fisik yang merawat dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi, dengan tujuan mencapai prestasi yang didukung oleh pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu olahraga prestasi adalah olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang melibatkan dua tim, dimana setiap tim beranggotakan lima orang pemain yang terdiri dari satu penjaga gawang dan empat pemain yang biasanya menempati posisi *anchor*, *flank* kanan atau kiri, dan *pivot*. Di Indonesia olahraga futsal mengalami perkembangan yang sangat signifikan, tanda perkembangan tersebut terlihat dari melimpahnya kompetisi futsal yang diadakan mulai dari tingkat umum, mahasiswa, pelajar, hingga mencakup liga profesional (Sutiana *et al.*, 2020).

Menurut (Saputra, 2023) Futsal adalah jenis olahraga permainan yang melibatkan lima pemain dalam satu tim, dengan aturan dan ketentuan tertentu. Pemenang dalam permainan futsal ditentukan oleh tim yang berhasil mencetak gol terbanyak. Futsal termasuk jenis olahraga yang bertujuan menyerang pertahanan lawan dengan mencetak gol ke gawang lawan. Olahraga ini mengajarkan konsep bermain dengan sirkulasi bola yang cepat, strategi menyerang dan bertahan, serta koordinasi pemain tanpa bola atau timing yang tepat (Yerianto Manuk *et al.*, 2023). Sama halnya dengan olahraga lainnya, futsal juga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain.

Hal ini disebabkan, dalam permainan futsal diperlukan kemampuan untuk tidak mempertahankan bola terlalu lama, menjaga intensitas permainan yang cepat dan tinggi, serta melibatkan pertahanan yang kuat dan pola serangan yang terorganisir. Menurut (Saputra *et al.*, 2019) Kemampuan dalam teknik dasar menjadi salah satu fondasi yang penting bagi seseorang untuk terlibat bermain dalam suatu permainan. Terdapat beberapa teknik dasar futsal menurut (Raibowo *et al.*, 2021), teknik tersebut antara lain: mengumpan bola (*passing*), mengumpan

bola lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menahan bola (*control*), dan menembak bola (*shooting*). Teknik menggiring bola (*dribbling*) dianggap sebagai aspek paling penting dalam permainan futsal karena menurut (Riduan *et al.*, 2020) teknik menggiring bola selalu digunakan dalam permainan futsal untuk membantu menerapkan taktik dan teknik saat berlatih atau bertanding.

Menggiring bola (*dribbling*) adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan melewati lawan untuk menyelamatkan bola dari penguasaan kontrol bola oleh pemain lawan (Hidaya *et al.*, 2022). Menguasai teknik menggiring bola merupakan keterampilan pokok dalam futsal, karena setiap pemain perlu dapat mengendalikan bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan (Matitaputty, 2019). Dalam permainan ini seorang pemain dituntut memiliki kemampuan menguasai bola untuk mengecoh lawannya. Untuk menunjang keterampilan *dribbling* perlu adanya bentuk dukungan latihan, bentuk dukungan tersebut salah satunya adalah latihan *ball feeling*.

Menurut (Febrian, 2021) Latihan *ball feeling* adalah jenis latihan kemampuan individu di mana pemain menggunakan bagian kaki mereka untuk mengatur, mengelola, dan mengarahkan perasaan bola, dengan tujuan untuk melatih “rasa” terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola (Rachman *et al.*, 2021). Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* antara lain: menahan bola di atas punggung kaki, menggulirkan bola dengan bagian telapak kaki, menimang bola rendah di antara kedua kaki dengan kaki bagian dalam, dan menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki (Ansori

*et al.*, 2022). Dalam konteks futsal, seorang pemain diharapkan memiliki kemampuan merasakan bola dengan kaki secara efektif (Fauzi, 2022).

Pada umumnya olahraga futsal juga diterapkan di lingkungan sekolah dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, dengan tujuan untuk memberikan siswa pengalaman tambahan, mengembangkan keterampilan khusus, memperluas wawasan, dan membantu dalam mengembangkan karakter siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri merupakan aktivitas atau program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran utama di sekolah. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler, siswa diharapkan dapat meraih prestasi, khususnya di bidang olahraga dengan mengikuti kompetisi atau kejuaraan futsal seperti kejuaraan futsal antar sekolah, kejuaraan pelajar tingkat provinsi bahkan sampai kejuaraan pelajar tingkat nasional.

SMA Negeri 1 Trimurjo merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang berada Kabupaten Lampung Tengah. Sekolah ini tidak hanya berfokus pada aktivitas di bidang akademis, akan tetapi juga aktif dalam kegiatan di bidang non-akademis, seperti kegiatan ekstrakurikuler yang sampai saat ini masih aktif yaitu futsal, basket, taekwondo, pramuka, pmr, *English club* dan lain-lain. Ekstrakurikuler yang paling diminati khususnya olahraga adalah ekstrakurikuler futsal. Futsal merupakan cabang olahraga yang paling banyak pesertanya dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih pada tanggal 8 Januari 2024 peneliti melihat saat siswa bermain futsal, banyak siswa kurang menguasai bola pada saat *dribbling*. Seperti, siswa mudah sekali kehilangan bola,

kontrol bola yang masih sangat lemah, pergerakan yang tidak stabil dan terlihat beberapa siswa juga kurang percaya diri sehingga lawan mudah sekali merebut bola.

Dan dilihat dari data yang diberikan oleh pelatih, hasil *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Trimurjo dengan jumlah 16 siswa, hasil menunjukkan nilai rata-rata *dribbling* siswa adalah 18,15, nilai maksimal adalah 19,97 dengan kategori sangat kurang dan nilai minimal 16,93 kategori kurang. Dengan hasil data tes ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Trimurjo masuk kategori sangat kurang dalam *dribbling* bola sehingga membutuhkan model latihan untuk melatih keterampilan *dribbling* yaitu *ball feeling*.

Dalam penelitian ini peneliti memilih metode latihan *ball feeling*, karena latihan *ball feeling* ini bertujuan untuk mengenalkan bola dengan bagian tubuh kita dan diharapkan bisa meningkatkan kemampuan penguasaan bola. Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain futsal baik, maka pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain futsal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Trimurjo”.

## 1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka, peneliti merumuskan masalah apakah terdapat “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Trimurjo”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Trimurjo”.

## 1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Trimurjo”.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan baik dari segi teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut:

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang sejenis serta untuk menambah wawasan.
- b. Dapat mengetahui tingkat keterampilan *dribbling* bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Trimurjo.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Untuk siswa, agar dapat mengetahui bagaimana cara melatih keterampilan *dribbling*.
- b. Untuk pelatih, dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler futsal tersebut sebagai alat ukur untuk mengetahui seberapa besar keterampilan yang dimiliki siswanya.
- c. Untuk sekolah, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Trimurjo.