

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga tentu sudah menjadi aktivitas yang tidak asing lagi bagi sebagian besar orang didunia. Apalagi olahraga telah masuk kedalam kurikulum pendidikan sehingga telah diajarkan sejak sekolah dasar. Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran. Aktivitas dalam olahraga tidak hanya berguna untuk menjaga kesehatan tubuh tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan dan prestasi, salah satu olahraga yang dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencapai suatu prestasi adalah olahraga futsal.

Menurut (Taufik, 2019: 70) futsal adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan jumlah pemain di setiap tim berjumlah 5 pemain dengan tujuan bermain memasukkan gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan, Olahraga futsal pertama kali dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo Uruguay. Futsal merupakan olahraga yang cukup banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia tak terkecuali masyarakat di Indonesia dari mulai anak-anak remaja hingga orang dewasa.

Cabang olahraga futsal sering menjadi alternatif untuk menggantikan materi olahraga disekolah jika sekolah tidak mempunyai fasilitas lapangan sepakbola. Cara tersebut dapat menjadi manfaat untuk guru, pelatih atau pembina untuk melihat potensi peserta didik, selanjutnya peserta didik yang memiliki potensi akan diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler futsal disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan wadah untuk mengembangkan bakat-bakat siswa yang ada disekolah, tujuannya dengan memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa diharapkan mampu memberikan prestasi dibidang olahraga.

Permainan futsal sangat mengandalkan kemampuan teknik yang tinggi dari masing-masing pemain oleh sebab itu pemain dalam olahraga futsal harus mampu menguasai teknik dasar yang baik terlebih dahulu agar ketika bertanding pemain dapat lebih mudah menguasai permainan di berbagai situasi yang dihadapi dilapangan selain itu akan dapat menunjang taktik dan strategi yang diterapkan. Bentuk keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal terdiri dari 5 teknik, yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar *Dribbling* bola (*Dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*) teknik dasar menyundul bola (*heading*), Salah satu teknik yang penting untuk dikuasi pemain futsal adalah teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*).

*Dribbling* digunakan untuk memberi waktu pada tim secara keseluruhan untuk mengatur strategi. Dalam teknik *Dribbling* jika satu orang pemain mampu melewati pemain lawan akan dapat mengubah taktik yang sudah direncanakan lawan sehingga membuka peluang lebih baik untuk menyerang maupun bertahan. Dalam permainan futsal *Dribbling* memiliki peran yang sangat penting. Ada dua tujuan akhir melakukan teknik *Dribbling*, yakni untuk mengecoh lawan sehingga dapat membongkar pertahanan tim lawan dan agar leluasa memberikan *passing*.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika melihat games dan diperkuat dari pelatih bahwa siswa masih kurang terampil dalam melakukan *Dribbling*. Dalam games banyak peserta yang mudah kehilangan bola karena penguasaan bola atau *Dribbling* yang mudah lepas dari penguasaan siswa. Karena *Dribbling* sangat diperlukan dalam olahraga futsal apalagi disaat terjadi keadaan satu lawan satu antar individu atau permainan suatu tim sudah buntu ketika melakukan penyerangan, sehingga pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan *Dribbling* yang baik untuk melewati lawan, membuka ruang untuk teman satu tim, mendekat ke sasaran yang bertujuan agar dapat menciptakan peluang untuk mencetak gol. Oleh karena itu penulis ingin memberikan salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan hasil *Dribbling* dengan menggunakan bentuk latihan SAQ (*Speed, Agillity, and Quickness*) bermaksud untuk mengadakan analisis mengenai pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agillity, and Quickness*).

Jenis latihan SAQ dapat dipergunakan untuk menjadi suatu metode latihan di semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga futsal (Latip & Isyani, 2020: 67). Dimana dalam olahraga futsal para pemain harus dapat memiliki kecepatan, kelincahan, dan pergerakan multi arah. Karena jika pemain tidak memiliki kemampuan pergerakan yang luas dan lincah, maka setiap pemain akan sangat kesulitan untuk mengembangkan teknik-teknik dasar dan taktik permainannya.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan agar dapat mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility,*

*and Quickness*) terhadap hasil *Dribbling* pada peserta ekstrakurikuler di SMPIT Darul Huffadz Boarding School. Oleh sebab itu, penting untuk diuji dengan penelitian berjudul “Pengaruh Metode Latihan SAQ Menggunakan Bola Terhadap Hasil *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Darul Huffadz Boarding School”.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan.

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi tentang pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) menggunakan bola.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah Metode Latihan SAQ (*Speed, Agility, dan Quickness*) menggunakan bola dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Dribbling* peserta ekstrakurikuler SMPIT Darul Huffadz Boarding School?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas maka dapat disampaikan tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh metode latihan SAQ (*Speed, Agillity, and Quickness*) menggunakan bola terhadap kemampuan *Dribbling* peserta ekstrakurikuler SMPIT Darul Huffadz Boarding School.

### **D. Manfaat Peneletian**

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, diantaranya manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat secara Teoritis**

Dapat menjadi informasi secara teoritis berdasarkan kondisi dilapangan sehinga diketahui makna, manfaat, dan efektifitas dari penerapan metode latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) menggunakan bola.

#### **2. Manfaat secara Praktis**

Dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi pelatih atau pembina cabang olahraga futsal khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik *Dribbling* pada olahraga futsal.

### **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari penafsiran yang salah satu terhadap istilah penelitian yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan penjelasan operasional mengenai istilah berikut:

### **1. Pengaruh**

Menurut (Surakhmad, 2015: 37), pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

### **2. Latihan**

Menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015: 87) Pengertian latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tepat waktunya.

### **3. *Speed Agility and Quickness***

Menurut (Thadani, 2015: 19) Pengembangan SAQ (*Speed, Agility, And Quickness*) bagus untuk anak-anak, selama sesi latihan singkat dan penekanannya adalah kepada teknik dengan banyak istirahat di sela-sela sesi latihannya. Sedangkan menurut (Amar et al., 2017: 61) Latihan SAQ adalah sistem latihan progresif dan merupakan suatu pembinaan yang dirancang untuk mengembangkan serta mempersiapkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya ke dalam pola gerak pada masing-masing cabang olahraga. Pendapat lainnya menurut (Soemardiawan & Yundarwati, 2018: 36) dalam hal ini, SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) yang meliputi kecepatan atau *Speed* adalah kerja cepat yang meliputi penekanan aktivitas dalam waktu yang sesingkat mungkin. Bahwa peningkatan kecepatan adalah subjek dari semua faktor yang

mempengaruhi, terutama aspek teknik dan faktor psikologi. Disamping itu menurut pendapat (Apriliyanto, 2020: 124) Pada prinsipnya pelatihan dengan metode SAQ bertujuan mengembangkan *skill* dengan memfokuskan pada sisi kecepatan. Pelatihan ini mengarah pada kemampuan gerak utama dalam rangka meningkatkan *skill* menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan juga bisa menjadi lebih cepat dari sebelumnya.

#### **4. Kelentukan**

Menurut (Widiastuti, 2015: 45) menjelaskan, “Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Pendapat lainnya menurut (Suhartiwi, 2017: 8) Kelentukan merupakan salah satu komponen motorik yang sangat penting dalam penampilan gerak, terutama sekali menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian. Kelentukan adalah jangkauan area gerak sendi-sendi tubuh.