

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler merupakan wadah bagi peserta didik dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik di sekolah. Adapun jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu di bidang seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik dan tidak kalah populer dan hampir setiap sekolah ada adalah ekstrakurikuler bidang olahraga. Antusias dan peminat ekstrakurikuler olahraga disekolah sangatlah luar biasa. Kondisi ini didukung dengan banyaknya kompetisi dan kejuaraan antar sekolah di bidang olahraga bahkan sampai pada level Pekan Olahraga Pelajar baik di tingkat kabupaten maupun provinsi. Potensi yang timbul dari iklim kompetisi ini akan membuat keberadaan ekstrakurikuler di sekolah sebagai lumbung atlet pelajar menjadi sangat sentral dan harus dikelola dengan baik, terarah serta berkesinambungan sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan peserta didik dapat melakukannya di luar jam sekolah tanpa mengganggu jam pelajaran lainnya. Namun sayangnya masih ada peserta didik yang tidak memanfaatkan waktu luang seperti halnya dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal ini bisa disebabkan salah satunya karena minat peserta didik terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang ada. Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi. Olahraga dilakukan tidak semata-mata dilakukan untuk

mengisi waktu senggang ataupun hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu, bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu: yang melakukan olahraga untuk rekreasi, tujuan pendidikan, olahraga untuk kesehatan, dan mencapai sasaran tertentu.

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang memiliki tujuan guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu jenis cabang olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah futsal. Futsal adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Penggemarnya berasal dari segala usia, merasakan bahwa futsal adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Dewasa ini olahraga futsal menjadi cabang olahraga yang semakin berkembang dengan pesat karena olahraga ini banyak diminati masyarakat.

Pembinaan futsal harus dimulai dari usia dini, karena pembinaan usia muda merupakan pondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang, sehingga harus di dukung oleh bakat yang diketahui sejak dini dan perlunya dilakukan pemantauan secara bertahap, terus menerus dan berkesinambungan. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain futsal bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik pemain. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal ini juga dilaksanakan di SDN 07 Cengkareng Barat, dengan harapan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat menguasai teknik dasar olahraga futsal dengan baik dan benar. Tapi kenyataan di lapangan, saat siswa SDN 07 Cengkareng Barat melakukan pertandingan dengan sekolah lain, banyak kehilangan bola karena kesalahan *dribbling* bola. Bola sebenarnya dapat di *dribbling* agar lebih dekat ke sasaran, karena kurang menguasai keterampilan *dribbling* bola, bola tersebut dengan mudah direbut dan dikuasai lawan. Para siswa dalam *dribbling* bola kurang memiliki unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, sehingga tidak dapat melewati lawan, sering jatuh pada saat berlari sambil menggiring bola dan kurang lincah dalam melepaskan diri kawalan lawan.

Seperti telah diuraikan di atas, bahwa salah satu kendala dari perkembangan futsal di Indonesia adalah kurangnya pemain yang handal dalam penguasaan teknik bermain futsal di lapangan. Salah satu teknik dasar yang masih belum banyak dikuasai oleh atlet futsal adalah cara mendribble bola (*Dribbling*). Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain. *Dribbling* merupakan kemampuan di mana setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Dalam kenyataannya berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler, hasilnya dari 26 orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang mempunyai kemampuan *dribbling* dengan teknik yang

benar kategori baik dan sangat baik hanya 6 orang atau 23% dari total 26 orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Dari data tersebut perlu adanya sebuah metode Latihan untuk meningkatkan kemampuan kualitas fisiknya.

Permainan futsal dimainkan dengan gerakan bola yang sangat cepat, dan pemain bermain dengan gerakan sebanyak mungkin baik saat menyerang maupun bertahan (Mathisen dalam (Kriswiyanto, 2021). Kelincahan merupakan salah satu syarat fisik dalam bermain futsal. Kelincahan adalah kemampuan untuk secara cepat mengubah posisi atau arah tubuh seseorang dalam hubungannya dengan gerakan lain (Widiastuti, 2017), akan lebih mudah untuk berlatih permainan futsal yang layak jika setiap pemain puas secara fisik. Jika Anda ingin bermain futsal dengan kecepatan yang baik, Anda harus berlatih.

Salah satu latihan kelincahan adalah *Agility Ladder Drill*. *Agility Ladder Drill* yang disesuaikan dengan tuntutan dan porsi yang diperlukan dapat membantu kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan.

Menurut Chandrakumar dalam (Septianwari dkk 2020) "*ladder drill* merupakan suatu bentuk alat latihan yang menyerupai anak tangga yang berupa tali dan diletakkan di lantai, dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki". Tangga latihan bermanfaat bagi atlet untuk bergerak cepat dengan menggunakan metode latihan yang disengaja. Hal ini penting bagi para atlet dari setiap bentuk dan ukuran. Banyak variasi latihan dalam *ladder drill*, akan tetapi dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variasi yaitu *icky shuffle*. Menurut Brown dan Ferrigno dalam (Septianwari dkk 2020) bahwa "latihan *icky shuffle*

merupakan latihan yang dapat meningkatkan agility, koordinasi, kecepatan, dan power dengan menggunakan *ladder drill*. Gerakan yang ditekankan pada saat latihan *icky shuffle* antara lain agility, koordinasi dan tubuh bagian bawah seperti otot tungkai dan elastis pergelangan kaki. Mengapa *icky shuffle*, karena berdasarkan pengamatan gerakan kaki *icky shuffle* mirip dengan gerakan saat melakukan *dribbling*.

Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis akan mengadakan sebuah penelitian yaitu mengenai : “Pengaruh Latihan *Icky Shuffle* Terhadap Teknik *Dribbling* Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler di SDN 07 Cengkareng Barat”.

B. Batasan dan rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam mengadakan penelitian ini penulis perlu mengadakan batasan dan rumusan masalah yang diambil dari penjelasan dan uraian latar belakang masalah diatas maka yang menjadi suatu masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *Icky Shuffle*
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Teknik *Dribbling* Futsal
- c. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SDN 07 Cengkareng Barat.
- d. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen.

2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan kenyataan yang ditemui dilapangan terdapat masalah yang berkaitan dengan judul diatas dapat dirumuskan sebagai berikut; Seberapa besar Pengaruh Latihan *Icky Shuffle* Terhadap Teknik *Dribbling* Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler SDN 07 Cengkareng Barat?

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Icky Shuffle* Terhadap Teknik *Dribbling* Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler SDN 07 Cengkareng Barat.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna antara lain:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan olahraga sebagai bahan rujukan guna meningkatkan pembinaan ekstrakurikuler futsal.
2. Bagi pelatih atau pembina, diharapkan dengan adanya penelitian ini akan dapat diketahui kekurangan dan kelebihan metode pelatihan yang telah dijalankan, sehingga dikemudian hari akan mampu memberikan metode-metode latihan baru yang lebih efektif dan efisien.
3. Semoga hasil penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan para Mahasiswa Unisma, terutama pada rekan mahasiswa penjas kesrek, yang akan melaksanakan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian maka penulis menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Pengaruh Menurut (KBBI, 2022) adalah daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dan tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuasaan orang lain”, yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini seberapa besar daya yang ada atau yang ditimbulkan oleh pelaksanaan latihan *icky shuffle* terhadap teknik *dribbling* futsal.
2. Latihan menurut, (Langga dan Supriyadi, 2016) adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental. Yang dimaksud Latihan dalam penelitian ini adalah proses Latihan *icky shuffle* yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menghasilkan *teknik dribbling* futsal yang benar.
3. *Icky Shuffle* menurut (NT Aulia, 2022) adalah gerakan yang di mulai dalam posisi siap di ujung dekat tangga dengan kedua kaki di sisi kiri tangga, mulailah dengan melangkah ke kotak pertama dengan kaki kanan. Ikuti dengan cepat dengan kaki kiri, melangkah ke kotak yang sama, setelah kaki kiri menyentuh tanah, segera melangkah dengan kaki kanan di luar tangga ke

kanan. Setelah kaki kanan menyentuh tanah, cepat-cepat melangkah dengan kaki kiri Anda ke kotak kedua, ikuti dengan kaki kanan ke dalam kotak yang sama dan segera melangkah dengan kaki kiri di luar tangga ke kiri, lanjutkan sesuai dengan cara di atas dengan pola "*in, in, out*" sesuai panjang tangga, yang dimaksud *icky shuffle* dalam penelitian adalah Latihan melompati dengan satu atau dua kaki di lakukan dengan tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah.

4. *Dribbling* menurut (Sucipto, 2015) menyatakan adalah “Menendang putus-putus atau pelan-pelan”. Oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola, teknik menggiring di antaranya: Menggiring dengan kaki bagian dalam, Menggiring dengan kaki bagian luar, dan Menggiring dengan kaki bagian punggung kaki, yang dimaksud *dribbling* dalam penelitian ini adalah menendang/menggiring bola pelan-pelan bisa menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki atau telapak kaki.
5. Futsal menurut (Mulyono, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar dan Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis, Sedangkan menurut (Naser & Ali, 2016) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (FIFA, 2019).

6. Ekstrakurikuler menurut (R. Y. Lestari, 2016) adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.