

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan tubuh seseorang akan tetap optimal jika melakukan aktivitas fisik secara rutin, Tubuh seseorang akan tetap terjaga dengan baik jika rutinitas olahraganya terpenuhi, sehingga kebutuhan setiap individu akan kesehatan tetap terjaga. Namun, saat ini sebagian besar Sebagian besar waktu manusia lebih sering dihabiskan untuk bekerja. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan tubuh dengan baik, penting bagi manusia untuk tetap melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

Saat ini, olahraga telah berkembang pesat, yang ditunjukkan oleh Ilmu pengetahuan dan teknologi berperan penting dalam memecahkan berbagai masalah di bidang olahraga. Salah satunya adalah peningkatan prestasi seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut dengan baik. Semakin tinggi prestasi yang dicapai seseorang dalam cabang olahraga, semakin tinggi pula penghargaan yang akan diberikan. Hal ini juga berlaku dalam olahraga futsal; semakin terampil seseorang bermain futsal, semakin tinggi penghargaan yang diberikan.

Olahraga adalah kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran fisik dan mental, serta meningkatkan keterlibatan dalam pekerjaan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas. Selain itu, olahraga juga dapat digunakan sebagai sarana bagi individu, kelompok, negara, dan bangsa untuk mempertahankan prestasi. Salah satu contoh olahraga tersebut adalah futsal.

Futsal pertama kali diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930. Keunikannya menjadikan olahraga ini populer di seluruh Amerika Selatan, terutama

di Brasil, sangat tertuju pada futsal. Brasil terus menjadi sorotan dalam dunia futsal, Olahraga ini berada di bawah naungan *Federation Internationale de Football Association (FIFA)* dan dimainkan di seluruh dunia, mulai dari Eropa, Amerika Tengah, Amerika Utara, hingga Afrika, Asia, dan Oseania.

Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih ada energi cadangan untuk menghadapi tugas tambahan. Oleh karena itu, penulis berpendapat bahwa penting untuk menyediakan aktivitas yang disukai siswa agar mereka dapat meningkatkan kebugaran jasmani tanpa merasa terpaksa, sehingga siswa dapat menikmati dan merasa nyaman saat melakukannya. (Biurindo et al., 2023). Menurut (Arsyad, 2019) Pendidikan jasmani menekankan pembelajaran yang holistik, meliputi aspek Kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, dan perilaku moral adalah beberapa aspek penting dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, di mana siswa belajar untuk bergerak dan memperoleh pengetahuan melalui gerakan. Tujuannya adalah agar siswa mendapatkan pengalaman dan keterampilan gerak yang baik. Untuk mencapai penguasaan keterampilan gerak yang efektif, diperlukan waktu yang cukup serta latihan yang berulang

Futsal adalah olahraga yang penuh dinamika, di mana para pemain dituntut untuk selalu bergerak, Memiliki keterampilan teknik yang baik dan ketekunan yang tinggi. Secara teknis, keterampilan dalam futsal hampir sebanding dengan yang ada dalam sepak bola di lapangan rumput, Namun, perbedaan utama adalah bahwa dalam futsal, pemain sering mengontrol atau menahan bola dengan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang keras, pemain perlu

menjaga bola tetap dekat dengan kaki mereka; jika bola terlalu jauh, lawan dapat dengan mudah merebutnya karena ukuran lapangan yang kecil. Pada tahun 2002.

Futsal semakin populer di Indonesia karena semakin sedikitnya lapangan terbuka yang luas. Olahraga ini berfungsi sebagai alat untuk mengasah teknik permainan, seperti menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang. Untuk anak-anak dan remaja, futsal berkontribusi dalam pengembangan keterampilan dan insting bermain bola. Salah satu perbedaan signifikan antara futsal dan sepak bola adalah ukuran lapangannya yang lebih kecil. Selain itu, futsal biasanya dimainkan di dalam ruangan. (Biurindo et al., 2023)

Teknik menyundul bola menggunakan kepala ini dipakai saat ingin mengarahkan bola ke gawang atau memberikan umpan kepada rekan satu tim. Posisi tubuh, leher, dan timing yang tepat sangat penting untuk menghasilkan sundulan yang efektif. Pada dasarnya, teknik *running with the ball* sangat penting bagi pemain futsal untuk menembus pertahanan lawan dan memberikan umpan kepada rekan yang berada dalam posisi lebih menguntungkan. Kemampuan menyelesaikan peluang menjadi gol adalah keterampilan wajib bagi setiap pemain, termasuk pemain bertahan. Khusus untuk penyerang, mereka harus memiliki naluri mencetak gol serta akurasi tendangan yang tinggi. Selain itu, dibutuhkan pengumpan yang baik untuk menciptakan peluang gol.

Running With The Ball merupakan tindakan menendang bola dan berlari secara terputus-putus atau perlahan untuk memindahkan bola dari satu area ke area lain selama permainan berlangsung. Teknik ini merupakan salah satu keterampilan individu yang sangat penting dalam sepak bola atau futsal.

Untuk meningkatkan kecepatan *dribbling*, diperlukan latihan yang terstruktur dengan metode yang beragam. Latihan yang bervariasi mencakup penggunaan alat bantu yang disesuaikan dengan gerakan dasar. Latihan ini merupakan bagian dari materi pembelajaran yang umum

dilakukan dan diartikan sebagai proses belajar yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai hasil yang optimal.

Dalam meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan, peran pelatih sangatlah penting. Pelatih perlu memberikan stimulus yang efektif melalui penerapan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga kemampuan teknik mereka dapat berkembang secara optimal

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pemain futsal ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan memerlukan pembinaan latihan "*running with the ball*" sangat krusial baik dalam pertandingan maupun latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh metode latihan "*running with the ball*" terhadap kecepatan *dribbling* futsal di kalangan siswa ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk mencegah perluasan permasalahan dalam penelitian ini, diperlukan pembatasan yang jelas agar fokus penelitian tetap terarah dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Adanya batasan-batasan ini akan memperjelas ruang lingkup penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, dan dengan mempertimbangkan keterbatasan tenaga dan waktu, penulis membatasi penelitian ini pada dua aspek utama:

- a) menganalisis pengaruh metode latihan "*running with ball*" terhadap kecepatan *dribbling* futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan
- b) Penelitian ini menerapkan metode eksperimen, dengan subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan.

- c) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kontribusi latihan "*Running with the ball*"

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan oleh peneliti, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah latihan *running with the ball* memiliki pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan?"

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat praktis :

- a) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai metode latihan "*running with the ball*" terhadap kecepatan *dribbling* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMPN 12 Tambun Selatan.
- b) Bagi peserta siswa ekstrakurikuler SMPN 12 Tambun Selatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam mengembangkan metode Latihan "*running with the ball*" bertujuan untuk mengetahui apakah metode ini memiliki pengaruh signifikan terhadap kecepatan *dribbling*

2. Manfaat Teoritik

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh metode latihan "*Running with the ball*" terhadap kecepatan *dribbling* futsal pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 12 Tambun Selatan.

- b) Penelitian Latihan berasal dari kata "*training*," yang mengacu pada proses peningkatan kemampuan dalam berolahraga. ini dapat memperkaya pengetahuan, memperluas perspektif, dan berfungsi sebagai referensi untuk penelitian yang akan datang

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari interpretasi yang salah, penulis menjelaskan istilah-istilah berikut :

Latihan Menurut (Kurniawan & Mlysidayu, 2015) Proses ini mencakup materi teori, praktik, metode, aturan pelaksanaan, serta prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, dengan tujuan untuk mencapai hasil latihan dalam waktu yang tepat.

1. *Running With The Ball*

Running with the ball adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam membawa bola sambil berlari dengan cepat, menggunakan sentuhan ringan pada bola di lintasan lurus. Metode latihan ini menyerupai situasi Dalam pertandingan sesungguhnya, pemain futsal kerap kali perlu menggiring bola dengan kecepatan tertinggi saat bermain.

2. Kecepatan Reaksi

Menurut (Harsono, 2018) Reaksi, atau reaction, merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak dengan cepat dalam merespons rangsangan yang diterima melalui indera, sistem saraf, atau insting lainnya. Kecepatan reaksi adalah kemampuan individu untuk memberikan respons awal terhadap rangsangan eksternal yang diterima melalui indera, saraf, atau perasaan, dengan cara yang sesuai dan dalam waktu yang sangat singkat.