

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kebugaran, dan juga bisa berbentuk kompetisi yang mengikuti aturan serta memerlukan keterampilan khusus. Dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa olahraga nasional memiliki tujuan dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas individu, menanamkan nilai etika dan budi pekerti yang baik, semangat fair play, ketekunan, menguatkan dan membangun persatuan serta kesatuan bangsa, mempertegas ketahanan nasional, dan meningkatkan derajat, status, serta harga diri bangsa (Pokhrel, 2024)

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola yang menggabungkan unsur teknik sepak bola dengan dinamika permainan dalam ruangan. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain termasuk penjaga gawang. Karena dimainkan di lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola biasa, futsal menekankan pada aspek teknik individu, kecepatan bermain, dan kecerdasan taktis yang tinggi. Permainan ini juga menuntut konsentrasi yang intens karena ruang gerak yang sempit dan waktu yang terbatas membuat pemain harus mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Menurut (W. A. Setiawan et al., 2021) kemampuan teknis seperti dribbling, passing, shooting, dan penguasaan bola menjadi aspek yang sangat penting dalam permainan futsal. Dalam konteks pendidikan, futsal memberikan

kontribusi besar terhadap perkembangan kepribadian, pembentukan karakter sportif, dan pembinaan bakat olahraga sejak dini.

Popularitas futsal terus meningkat secara signifikan, baik di kancah internasional maupun dalam negeri, termasuk di Indonesia. Olahraga ini menjadi favorit di kalangan anak-anak sekolah dasar dan remaja karena kemudahan dalam mengakses fasilitas seperti lapangan futsal dan gedung olahraga yang tersedia di berbagai daerah. Peran aktif pemerintah daerah serta institusi pendidikan turut mendorong pertumbuhan futsal melalui penyediaan fasilitas, program pelatihan, hingga pelaksanaan turnamen. Di lingkungan sekolah, futsal tidak hanya masuk dalam muatan pelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang berkesinambungan. Melalui kegiatan ini, siswa memiliki kesempatan untuk menyalurkan minat dan bakatnya sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani serta mengembangkan sikap kerja sama tim. Oleh karena itu, penting bagi setiap sekolah untuk menyusun program latihan futsal yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik (W. A. Setiawan et al., 2021)

Futsal di tingkat sekolah dasar bukan sekadar olahraga, melainkan bagian integral dari pendidikan jasmani yang mendukung perkembangan fisik, keterampilan motorik, serta pembentukan sikap sosial siswa. Kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal menyediakan wadah yang mendidik dan menyenangkan untuk anak-anak mengembangkan potensi peserta didik. Nilai-nilai seperti kerja sama, tanggung jawab, dan kedisiplinan secara alami tertanam melalui praktik olahraga ini. Namun, keterbatasan dalam variasi metode

pelatihan masih menjadi hambatan utama yang menyebabkan rendahnya perkembangan keterampilan teknis seperti dribbling (Putra & Wicaksono, 2021).

Kemampuan menguasai teknik dasar terutama teknik dasar dribbling sangat penting pada futsal. Teknik ini memungkinkan pemain untuk membawa bola sambil menghindari lawan, menjaga penguasaan bola, dan menciptakan peluang serangan. Menurut (Dodi Darmawan & Setyawati, 2020) Untuk dapat menggiring bola dengan baik, dibutuhkan perpaduan antara koordinasi gerak tubuh, penglihatan, dan pemahaman spasial. Sayangnya, kemampuan dribbling siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SDN Bungur 03 Jakarta Pusat masih tergolong rendah karena latihan yang kurang efektif dan kurang variatif, hasil observasi menunjukkan sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan mengontrol bola saat bergerak cepat atau di bawah tekanan lawan. Pengukuran awal mencatat hanya sekitar 10-11 siswa (35% dari 30 peserta) yang mampu melakukan dribbling sesuai standar tes *dribbling* futsal. Hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa pola latihan yang diterapkan cenderung kurang bervariasi, sehingga belum optimal dalam mendukung peningkatan kelincahan, koordinasi, dan kreativitas para pemain saat bermain.

Menurut (Tarigan et al., 2021) Salah satu pendekatan pelatihan yang dinilai sesuai untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa sekolah dasar adalah metode *figure eight with dribbling*. Pola latihan ini menggunakan lintasan berbentuk angka delapan yang menekankan pada kontrol bola, kelincahan, dan kemampuan beradaptasi dalam ruang sempit. Latihan dilakukan dengan menggiring bola melewati dua titik rintangan secara berulang, sehingga pemain

terlatih untuk cepat dalam merespons perubahan arah sambil mempertahankan kendali bola.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam rangka mempersempit cakupan penelitian, fokus penelitian akan ditekankan pada dampak latihan *figure eight with dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* para pemain futsal ekstrakurikuler SDN Bungur 03 Jakarta Pusat. Penelitian ini akan difokuskan pada anggota ekstrakurikuler futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat yang secara aktif mengikuti latihan dan turut serta dalam berbagai kegiatan kompetisi atau turnamen futsal.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *figure eight with dribbling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat”?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah:

“Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, penelitian ini memberikan beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

1. Peningkatan Kualitas Latihan: Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi pelatih di SD Negeri 03 Bungur Jakarta Pusat mengenai pentingnya dan efektifitas metode latihan *figure eight with dribbling*. Dengan pemahaman ini, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih fokus dan efisien untuk meningkatkan keterampilan dribbling para pemain futsal.
2. Peningkatan Keterampilan Teknikal Pemain Futsal: Dengan penerapan metode latihan yang tepat, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, menantang, dan berdampak pada peningkatan keterampilan *dribbling*. Hal ini akan mendukung peningkatan performa bermain serta menumbuhkan rasa percaya diri saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.
3. Memperkuat Kinerja Tim: Dengan peningkatan dalam keterampilan *dribbling*, diharapkan tim futsal SD Negeri 03 Bungur Jakarta Pusat akan lebih baik dalam menghadapi berbagai turnamen dan kompetisi futsal. Keterampilan *dribbling* yang lebih baik akan memberi tim kemampuan untuk menguasai permainan dengan lebih efektif dan mengurangi kesalahan-kesalahan yang bisa dimanfaatkan oleh lawan.
4. Pengaruh Terhadap Pengetahuan Olahraga: Penelitian ini dapat memberikan sumbangan signifikan terhadap ilmu olahraga, khususnya

dalam konteks futsal. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya yang fokus pada peningkatan kualitas dan efektivitas latihan dalam futsal.

5. Pengembangan Prestasi SD Negeri 03 Bungur Jakarta Pusat: Dengan adanya ekstrakurikuler futsal yang unggul dan kompetitif, diharapkan prestasi dan citra SD Negeri 03 Jakarta Pusat dalam dunia olahraga, terutama futsal, akan semakin meningkat. Hal ini dapat memperkuat reputasi sekolah dan menarik minat calon siswa untuk bergabung.

E. Definisi Operasional

Batasan istilah diperlukan untuk mencegah kebingungan dan menghindari perbedaan pandangan yang dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan serta memahami masalah yang sedang diteliti. Berikut adalah definisi istilah yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Latihan

Menurut (Harsono, 2019), latihan merupakan bagian penting dari proses pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. Melalui latihan, seorang atlet tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga meningkatkan keterampilan teknik, pemahaman taktik permainan, serta ketahanan mental yang dibutuhkan untuk tampil optimal. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *figure eight with dribbling*.

2. *Figure Eight With Dribbling*

Menurut (Alfianurrohman & Hadi, 2024) Latihan *figure eight with*

dribbling dalam permainan futsal dirancang khusus untuk mengembangkan koordinasi motorik halus sekaligus kemampuan mengontrol bola. Melalui gerakan menggiring bola dengan pola membentuk angka delapan di antara kedua kaki, pemain secara tidak langsung dilatih untuk meningkatkan kelincahan, respons refleks kaki, serta keterampilan dalam mengatasi tekanan saat situasi permainan berlangsung cepat. Latihan ini sangat bermanfaat bagi pemain futsal yang membutuhkan kecepatan pengambilan keputusan dan penguasaan bola yang baik.

3. Keterampilan

Keterampilan merupakan hasil dari proses belajar yang melibatkan sistem neuromuskular. Latihan berulang dengan pola tertentu akan membentuk ingatan otot (*muscle memory*) dan meningkatkan kecepatan serta koordinasi gerakan, yang dimaksud keterampilan dalam penelitian ini yaitu keterampilan *dribbling* (Purnama & Raharjo, 2025)

4. *Dribbling*

Menurut (Alfianurrohman & Hadi, 2024), Dalam futsal, *dribbling* adalah teknik dasar penting yang memungkinkan pemain menggiring bola melewati lawan dengan kontrol penuh. Kualitas *dribbling* dipengaruhi oleh kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, serta kemampuan mengambil keputusan saat berada di bawah tekanan.

5. Futsal

Futsal adalah jenis olahraga yang membutuhkan sprint yang sangat cepat dengan waktu pemulihan yang cepat. Menurut (Daniel, 2014) dalam

(Hawindri, 2016) futsal merupakan olahraga yang cepat dan menarik untuk dimainkan oleh atlet yang terampil. Bukan hanya dapat melihat dari dalam ruangan, tetapi juga dapat menghindari cuaca buruk dan menciptakan suasana yang indah yang menghibur para atlet dan pendukung.