

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan normal melalui kegiatan (Abduljabar, 2011).

Pendidikan jasmani tidak hanya diajarkan pada saat mata pelajaran berlangsung saja, tetapi ada juga memiliki ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang program pengajaran (Suyudi, 2019). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau wahana untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh setiap siswa disekolah. Siswa menjadi lebih aktif di dalam sekolah ketika waktu belajar mengajar maupun waktu di luar jam pelajaran (Maulidian, 2021). Dikalangan para siswa terutama siswa laki-laki, ekstrakurikuler futsal yang paling diminati, termasuk pada siswa di SMP Negeri 30 Palembang. Ekstrakurikuler di sekolah tersebut tidak hanya futsal saja tetapi masih banyak ekstrakurikuler lainnya, seperti ekstrakurikuler taekwondo, karate, paskibra, tari dan rohis.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di Indonesia. Futsal digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari usia anak-anak, dewasa hingga orangtua. Permainan futsal tidak hanya sekedar

dilakukan untuk sekedar rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut menjadi prestasi yang baik. Jika kita latihan dengan baik direncanakan dengan sistematis dan dilakukan terus menerus serta di bimbing oleh pelatih yang professional maka suatu prestasi dapat dicapai. Perkembangan futsal pun berkembang sangat pesat di kalangan masyarakat maupun di lingkungan sekolah. Hal ini dibuktikan dengan adanya club futsal ataupun ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut (Taufik, 2019), futsal adalah permainan yang mempunyai tujuan untuk menjadi pemenang dengan cara mencegah lawan untuk mencetak gol dengan menyesuaikan peraturan permainan yang ada. Permainan futsal dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang serta menggunakan bola lebih kecil daripada yang digunakan dalam sepak bola. Selain itu, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola terutama teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Kemampuan inilah yang harus dimaksimalkan seorang pemain apabila masuk ke dalam dunia futsal.

Salah satunya adalah teknik dasar menggiring bola atau *dribbling*. Bagi seorang pemain futsal, kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam mempertahankan bola dari lawan. Menurut (Fajrin et al., 2021), menggiring bola adalah membawa bola menggunakan kaki dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan dan menyelamatkan bola dari pemain lawan. Dalam permainan ini, kebersamaan dan kerja sama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal

kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal.

Oleh karena itu, setiap pemain futsal dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang bugar. Kondisi fisik yang bugar sangat menunjang cara bermain seorang pemain. Adapun jika kondisi fisik pemain buruk tentunya akan berdampak pula terhadap penampilan teknik dan taktik seorang pemain. Salah satu kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga futsal adalah kelincahan dan kecepatan. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan dan kecepatan yang maksimal baik ketika latihan ataupun bertanding.

Menurut (Mahfud et al., 2020), latihan adalah suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu latihan yang cocok untuk meningkatkan kelincahan adalah *shuttle run*. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan *shuttle run* dirancang dengan melakukan lari bolak-balik secara cepat mulai di satu titik kemudian berlari pada titik lain dalam jarak yang telah ditentukan (Maryansyah et al., 2021). Adapun latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola dengan melakukan gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan (Shabih et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat et al., 2021), bahwa latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan pada keterampilan menggiring bola UKM Futsal UM Palopo. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Cahyo et al., 2012), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap hasil kelincahan pada atlet *Academy Women Bigreds* Palembang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, setelah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 30 Palembang, yang sebagian besar dari mereka banyak yang belum memiliki kemampuan menggiring bola, di karenakan masih banyak siswa yang belum terlihat adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan dengan sesama rekannya saat melakukan permainan futsal. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan siswa-siswa tersebut mampu meningkatkan kemampuan dalam bermain futsal, khususnya dalam menggiring bola dengan latihan *shuttle run* dan *zigzag*. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Latihan *Shuttle run* dan *Zigzag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP NEGERI 30 Palembang**”

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan terdapat berbagai permasalahan yang ditemukan pada siswa di SMP Negeri 30 Palembang dengan kriteria sebagai berikut:

1.2.1.1 Siswa belum memiliki kemampuan menggiring bola.

1.2.1.2 Masih banyak siswa yang belum terlihat adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola.

1.2.1.3 Ada siswa yang sampai bertabrakan dengan sesama rekannya saat melakukan permainan futsal.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini pada siswa ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola melalui latihan *Shuttle run* dan *Zigzag* di SMP Negeri 30 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1.2.3.1 Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang?

1.2.3.2 Apakah pengaruh latihan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang ?

1.2.3.4 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang?
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang?
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini, yaitu dapat menjadi pedoman untuk penelitian yang berkaitan, serta dapat menambah dan memberikan pengetahuan tentang pendidikan jasmani khususnya terkait tentang pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat bagi pihak Sekolah

Sebagai masukan bagi siswa di SMP Negeri 30 Palembang untuk menerapkan latihan *shuttle run* dan *zigzag* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal.

1.4.2.2 Manfaat bagi Siswa

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau pedoman latihan untuk melatih dalam kemampuan menggiring bola

1.4.2.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang permainan futsal dan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi S1 Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Palembang.