

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pengenalan olahraga pada usia dini dengan penanganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak dilakukan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih. Menurut Cholikh (Iyakra, 2019. p 169)

Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih. Menurut Cholikh Mutohir, manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. (Kuntjoro, 2020. p 70)

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia pengertian Ekstra adalah tambahan diluar yang resmi, sedangkan Kurukuler adalah bersangkutan dengan kurikulum. Jadi pengertian Ekstrakurikuler adalah kegiatan luar sekolah pemisah atau sebagian ruang lingkup pelajaran yang diberikan diperguruan tinggi atau pendidikan menengah tidak merupakan bagian integral dari mata pelajaran yang sudah ditetapkan dalam kurikulum. Zuhairini dalam bukunya mengartikan, kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam terjadwal (termasuk pada waktu libur) yang dilakukan diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan anantara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia

seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik dilaksanakan disekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidangstudi. (Yulyanti et al., 2022. p 120).

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan.

Futsal merupakan olahraga yang memerlukan kombinasi keterampilan teknis dan kecepatan untuk mencapai keunggulan di lapangan. Salah satu aspek penting dalam permainan futsal adalah kemampuan menggiring bola. Kemampuan ini melibatkan koordinasi mata dan kaki, serta kecepatan dalam mengambil keputusan. Dalam rangka meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal SMP, latihan ball feeling dan agility menjadi faktor kunci yang perlu diperhatikan.

Teknik dasar dalam futsal tidak jauh berbeda dengan teknik dasar dalam sepakbola, meliputi: teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), Teknik dasar menyundul (*heading*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*)

Menurut Dr. Daniel Berdejo-del-Fresno, seorang ahli dalam bidang psikologi olahraga, menyatakan bahwa futsal dapat membantu mengembangkan

keterampilan teknis dan taktik pemain (2015). Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk menyelidiki dampak latihan futsal terhadap peningkatan keterampilan teknis dan taktik menggunakan latihan *ball feeling* dan *agility* dalam konteks menggiring bola.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada pembinaan prestasi atlet melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang futsal di SMP Negeri 3 Palembang. Ditemukan bahwa kemampuan *dribbling* pemain masih belum maksimal hal tersebut terlihat dengan seringnya atlet kehilangan bola saat sedang digiring dan dengan mudah direbut oleh lawan. Beberapa penyebab belum maksimalnya kemampuan *dribbling* atlet dikarenakan dalam melakukan *dribbling*, pemain belum ditunjang dengan kelincahan yang baik, pelatih belum pernah memberikan metode latihan kelincahan yang menjurus pada kemampuan tersebut terlihat dengan seringnya atlet kehilangan bola saat sedang digiring dan dengan mudah direbut oleh lawan.

Beberapa penyebab belum maksimalnya kemampuan *dribbling* atlet dikarenakan dalam melakukan *dribbling*, pemain belum ditunjang dengan kelincahan yang baik, pelatih belum pernah memberikan metode latihan kelincahan yang menjurus pada kemampuan.

Ball feeling atau rasa bola merujuk pada kemampuan pemain untuk merespon dan mengontrol bola dengan presisi. Latihan *ball feeling* melibatkan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan sentuhan bola, kontrol, dan kepekaan terhadap pergerakan bola. Pemahaman yang baik terhadap bagaimana bola bergerak dan berinteraksi dengan permukaan lapangan

menjadi aspek kritis untuk pemain futsal. Latihan *ball feeling* dapat membantu meningkatkan pemahaman ini melalui latihan-latihan seperti dribbling melalui rintangan, latihan kontrol bola dengan berbagai bagian tubuh, dan latihan-latihan kontrol dalam situasi tekanan.

Agility atau kegesitan adalah kemampuan pemain untuk bergerak dengan cepat dan efisien, mengubah arah, dan menyesuaikan posisi tubuh dengan cepat. Dalam konteks futsal, *agility* sangat penting untuk menghindari lawan, mempertahankan bola, dan menciptakan peluang. Latihan *agility* membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan pemain, yang dapat membantu mereka dalam situasi menggiring bola yang kompleks. Peningkatan keseimbangan dapat membuat pemain lebih stabil dan memiliki kontrol yang lebih baik saat menghadapi tekanan dari lawan.

Latihan *ball feeling* dalam futsal memiliki kelebihan dalam pengembangan keterampilan teknis, kreativitas, dan kecepatan pemrosesan. Namun, kekurangannya adalah fokus pada teknik individu dan kurangnya konteks permainan. Sementara itu, latihan *agility* dapat meningkatkan kecepatan, ketangkasan, reaksi, dan koordinasi pemain. Namun, kekurangannya adalah fokus pada aspek fisik dan potensi risiko cedera. Oleh karena itu, penting bagi pemain dan pelatih untuk menggabungkan kedua jenis latihan ini dengan latihan taktik dan teknis yang tepat untuk mencapai hasil yang optimal dalam permainan futsal.

Berdasarkan asumsi diatas untuk membuktikan bahwa dengan Latihan *Ball feeling* dan *Agility* dapat meningkatkan kemampuan menggiring (*Dribbling*) dibutuhkan studi ilmiah yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan

Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Di SMP Negeri 3 Palembang”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, adapun masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan *dribbling* pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang. Setelah teridentifikasi maka, penyebabnya adalah Ketidakseimbangan Kemampuan Teknis Kurangnya Koordinasi Mata dan Kaki, Kurangnya Pemahaman tentang Pergerakan Bola, Kurangnya Kondisi Fisik dan Kekuatan Tubuh, Kurangnya Pengawasan dan Pembimbingan, Tekanan Mental dan Pengambilan Keputusan. Dengan memahami dan mengatasi masalah-masalah ini, pelatih dan pemain dapat meningkatkan efektivitas latihan *ball feeling* dan *agility* untuk secara positif memengaruhi kemampuan menggiring bola pemain futsal SMP Negeri 3 Palembang.

1.2.2 Pembatasan lingkup masalah

Kompleksnya permasalahan yang telah diuraikan dalam penelitian ini, maka fokus permasalahan ini adalah pada pengaruh Latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring (*dribbling*) futsal.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang?
2. Apakah ada pengaruh latihan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *ball feeling* dengan latihan *agility* terhadap hasil kemampuan menggiring bola di SMP Negeri 3 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang
3. Untuk mengetahui yang lebih efektif dari kedua latihan tersebut terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoris

Secara teoritis penelitian ini memberikan manfaat dalam menambah khasanah keilmuan khususnya metode latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang.

b. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat pada beberapa kelompok diantaranya:

- 1) Bagi siswa, peneliti ini membuat anak meningkatkan kemampuan menggiring (*dribbling*) atlet melalui latihan *ball feeling* dan *agility*.
- 2) Bagi pelatih, akan mendapatkan pengalaman dalam meningkatkan kemampuan menggiring (*dribbling*) atlet melalui latihan *ball feeling* dan *agility*.
- 3) Bagi ekstrakurikuler, dapat meningkatkan olahraga prestasi siswa melalui latihan *ball feeling* dan *agility*.
- 4) Bagi sekolah, latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Palembang, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi futsal.
- 5) Bagi peneliti, juga diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan yang penting, sehingga nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran peningkatan prestasi futsal.