

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan futsal adalah sebuah permainan bola dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan ini melibatkan dua tim yang mana setiap tim memiliki anggota sebanyak lima orang pemain. Istilah futsal merupakan istilah internasional yang berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis yaitu, “*Futbol*” dan “*Sala*”. *Futbol* adalah sepakbola, sedangkan *Sala* berarti ruangan (Wikipedia.org).

Dengan demikian, futsal dapat diartikan sebagai sepakbola dalam ruangan. Berbeda dengan permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan permainan futsal dibatasi dengan garis, bukan papan atau jaring. Permainan futsal juga dapat dikatakan sebagai sepakbola mini. Dapat dikatakan demikian, karena permainan futsal dimainkan dengan cara yang hampir sama dengan bermain sepakbola, mulai dari cara bermain, peraturan dan juga bentuk lapangannya. Untuk membentuk sebuah tim futsal yang berkualitas bukanlah hal yang mudah.

Permainan yang melibatkan lima pemain dalam setiap regunya ini menuntut masing-masing individu untuk menguasai teknik bermain yang bagus dan juga kondisi fisik serta mental yang baik pula. Seorang pelatih sangat berperan bagi pemainnya untuk menjadikan anak asuhnya sebagai pemain yang memiliki keterampilan dan penguasaan teknik, fisik dan mental yang bagus.

Adapun teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menendang (*shooting*), mengontrol (*controlling*), menyundul (*heading*) (Wikipedia.org). Selain pentingnya penguasaan teknik dasar bermain futsal, seorang pemain futsal juga harus memperhatikan faktor pendukung fisik yang dapat menunjang penguasaan teknik yang lebih baik.

Menurut M. Sajoto (1998: 58-59) 0 Faktor-faktor fisik yang dapat mendukung pencapaian penguasaan teknik yang bagus ada 10 macam, sebagai berikut:

1. Kecepatan (*speed*)
2. Kekuatan otot (*strength*)
3. Daya tahan (*endurance*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Ketepatan (*accuracy*)
6. Daya ledak (*power*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Reaksi (*reaction*)
9. Keseimbangan (*balance*)
10. Kelincahan (*agility*)

Pembinaan permainan futsal harusnya dilakukan sejak dini. Pembinaan yang dilakukan sejak dini bertujuan supaya seorang pemain memiliki dasar ketrampilan yang matang sebagai bekal di masa mendatang. Teknik dasar dalam permainan futsal harusnya dilatih secara berkesinambungan dan terus menerus, mulai usia muda hingga dewasa.

Para ahli mengelompokkan kematangan pemain dalam tahap pelatihan menjadi beberapa bagian. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal adalah menggiring bola (*dribbling*).

Menurut Robert Koger (2007: 51) menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, hingga menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Pada saat dalam permainan, teknik menggiring bola harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain. Saat seorang menggiring bola, mereka dituntut untuk tetap menjaga bola agar tetap dalam penguasaannya. Untuk dapat melewati lawan, seorang pemain harus memiliki kelincahan yang bagus, selain itu seorang pemain juga harus memiliki kecepatan agar dapat lepas dari kawalan lawan.

Pada saat melakukan gerakan menggiring, seorang pemain juga harus dapat menjaga bola agar selalu terlindungi dan tetap dalam penguasaannya. Maka dari itu sangat penting pula kelincahan dan kecepatan seorang pemain untuk mendukung penguasaan tehnik dasar menggiring.

Menurut (Mochamad Sajoto, 1995: 9) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagianbagiannya secara cepat dan tepat. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik. Selain dilakukan secara cepat dan tepat, gerakan kelincahan juga harus dibarengi dengan keseimbangan. Jika keseimbangan seorang pemain futsal kurang, maka akan mengurangi gerak kelincahan yang dia miliki. Sehingga pada saat melakukan gerakan menggiring bola akan dapat mudah direbut oleh lawan.

Selain faktor kelincahan yang menjadi pendukung gerakan menggiring bola, faktor lain yang dapat mendukung penguasaan gerak dasar menggiring yang baik adalah kecepatan (*speed*). Setelah dapat mengecoh pemain lawan, seorang pemain harus bisa segera berlari dengan cepat supaya dapat melepaskan dirinya dari kawalan lawan untuk berusaha menciptakan peluang menciptakan gol dan tentunya tanpa kehilangan bola.

Dua komponen fisik yang dapat mendukung keterampilan menggiring bola tersebut di atas sangat penting dimiliki oleh setiap pemain futsal. Namun setiap pemain pastilah memiliki kecepatan dan kelincahan yang berbeda-beda. Kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh setiap pemain futsal bukanlah sesuatu yang paten. Kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh setiap pemain dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Beberapa cara untuk melatih kelincahan adalah *sutle run*, lari *zig-zag* dan juga berlari dengan mengikuti komando sang pelatih, ke depan, ke kanan, ke kiri maupun ke belakang.

Sedangkan latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan diantaranya adalah (1) lari *sprint* berulang-ulang sebanyak lima kali dengan jarak 10 meter. (2) lari *sprint* berulang-ulang sebanyak tiga kali dengan jarak 20 meter, (3) lari berulang-ulang sebanyak dua kali dengan jarak 25 meter.

Oleh karena itu agar kita mengetahui pengaruh *agility* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal, maka demikian judul skripsi saya "Pengaruh Metode Latihan *Agility* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Tim Futsal PMM FC".

## **1.2 Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Materi difokuskan pada agility dan kecepatan menggiring bola.
2. Peneliti ini dilakukan pada tim futsal PMM FC.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh metode latihan *agility* terhadap kecepatan menggiring bola pada tim futsal PMM FC

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan pertanyaan penelitian di atas tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Agar mengetahui pengaruh metode latihan *agility* terhadap kecepatan menggiring bola pada tim futsal PMM FC
2. Agar memahami metode latihan *agility* terhadap kecepatan menggiring bola pada tim futsal PMM FC

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat antara lain :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi para pembaca dan dapat dijadikan bahan penelitian selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembaca dalam mengembangkan ilmu yang berhubungan dengan agility dan kecepatan menggiring bola.

#### **2. Bagi Praktis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian ilmu pengetahuan dan dapat digunakan sebagai bahan referensi penelitian sejenis dan dapat dijadikan bahan bacaan. Serta dapat digunakan pertimbangan kembali dalam memecahkan suatu permasalahan yang berkaitan dengan agility.

### **1.6 Batasan Istilah**

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan, maka penulis membatasi ruang lingkup batasan istilah yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini mengungkap hubungan latihan agility dengan kecepatan menggiring bola pada tim futsal PMM FC.
2. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan metode eksperimen.
3. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tim Futsal PMM FC. Sampel yang digunakan adalah 10 anggota tim futsal PMM FC.