

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Futsal merupakan sebuah cabang olahraga yang mengandalkan penguasaan berbagai teknik dasar. Seperti olahraga lainnya, tujuan utama futsal mirip dengan sepak bola, yaitu mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh poin. Permainan futsal mengharuskan pemain selalu sigap dalam menerima dan mengoper bola dengan cepat, bahkan di bawah tekanan lawan. Dengan lapangan yang relatif kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, futsal menuntut permainan yang gesit dan dinamis (Ashari & Adi, 2019).

Futsal adalah bentuk sepak bola dalam ruangan yang menuntut keterampilan teknik tinggi, dengan jumlah pemain lebih sedikit, tempo permainan yang cepat, serta peluang mencetak gol yang lebih besar. Futsal menuntut pemain untuk terus aktif bergerak dengan didukung kemampuan teknis mumpuni dan mental pantang menyerah. Dari sisi teknik dasar, futsal memiliki kemiripan dengan sepak bola lapangan rumput. Namun, perbedaan utamanya terletak pada penguasaan bola yang lebih sering menggunakan telapak kaki (*sole*). Hal ini disebabkan oleh permukaan lapangan yang keras, mengharuskan pemain menjaga bola tetap dekat dengan kaki (Ikram et al., 2023).

*Passing* merupakan salah satu teknik yang paling dominan dan paling sering digunakan dalam permainan futsal. Hal ini disebabkan futsal merupakan permainan dengan intensitas tinggi yang dimainkan di lapangan berukuran kecil, sehingga teknik

dasar mengumpan kepada rekan satu tim menjadi sangat penting untuk menciptakan peluang mencetak gol (Iqbal et al., 2024).

*Passing* dalam futsal berperan penting untuk memindahkan bola secara taktis kepada rekan satu tim untuk membuka ruang permainan, menjalin konektivitas antar pemain, serta menciptakan peluang yang dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol. Untuk mencapai tingkat akurasi yang optimal dalam melakukan *passing*, pemain harus menjalani latihan secara konsisten dan berkelanjutan agar terbentuk gerakan yang otomatis dalam situasi permainan (Lobemato & Nugraheningsih, 2023).

Kemampuan melakukan *passing* atau mengoper bola merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan sebuah tim untuk meraih kemenangan. Penguasaan teknik *passing* yang baik dan benar memungkinkan terjadinya kerja sama yang efektif antar pemain melalui aliran bola dari kaki ke kaki. Akurasi atau ketepatan operan yang terarah dan cermat akan mempermudah tim dalam membangun serangan serta menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan (Setya & Raharjo, 2024).

*Passing* tidak hanya berfungsi sebagai sarana memindahkan bola, tetapi juga menjadi kunci dalam membangun kerja sama tim, menjaga penguasaan bola, serta menciptakan peluang serangan yang efektif. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti memilih *passing* sebagai fokus kajian karena keterampilan ini merupakan elemen fundamental yang sangat menentukan kelancaran permainan serta keberhasilan tim dalam mencapai tujuan permainan. Dengan meningkatkan kemampuan *passing*, diharapkan pemain mampu mengontrol jalannya permainan dengan lebih baik, menjaga aliran bola antar pemain, serta meningkatkan efektivitas serangan tim melalui

*passing*. Apabila operan tidak dilakukan secara tepat, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif dalam permainan futsal siswa, karena bola akan lebih mudah direbut oleh lawan. Selain itu, *passing* yang terlalu lebar atau berada di luar jangkauan kaki rekan setim dapat mempercepat terjadinya kehilangan penguasaan bola serta berpotensi menyebabkan bola keluar lapangan (*out*), sehingga merugikan tim dalam mempertahankan alur permainan (Naim et al., 2024).

Ketepatan *passing* yang rendah dapat mengakibatkan terputusnya alur permainan, hilangnya penguasaan bola, serta memberikan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balik. Kesalahan operan yang terjadi berulang kali juga dapat menurunkan kepercayaan diri pemain dan menghambat perkembangan keterampilan bermain futsal secara keseluruhan (Ridho et al., 2024).

Untuk menjadi pemain futsal yang unggul, pemain harus menguasai pondasi teknik dasar dan kemampuan khusus dengan baik. Kemampuan *passing* memegang peran krusial karena menjadi pondasi utama pemain dalam permainan. Tanpa penguasaan teknik *passing* yang baik, pemain akan mengalami kesulitan untuk tampil di kompetitif di tingkat tertinggi, Novianda (dalam Irawan et al., 2024).

Saat penulis melakukan observasi awal di tim Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun, ketepatan *passing* pemain masih belum konsisten. Saya melihat bahwa salah satu faktor yang memengaruhi ketepatan *passing* adalah keseimbangan tubuh. Secara teori, keseimbangan termasuk komponen kondisi fisik yang berperan dalam menjaga stabilitas saat melakukan teknik. Karena itu, saya ingin meneliti apakah latihan keseimbangan statis dan dinamis efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*. Pada beberapa pertandingan serta latihan tim Sekolah Futsal Bassura Muda

pada Liga AAFI Jakarta 2 ditemukan bahwa tingkat ketepatan *passing* pemain Sekolah Futsal Bassura Muda masih banyak pemain yang memiliki ketepatan *passing* yang kurang baik, baik dari segi tekniknya maupun secara taktik yaitu pengambilan keputusan, kapan pemain harus melakukan *passing* dan kapan harus menunda *passing*.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan latihan khusus untuk meningkatkan ketepatan *passing* pemain Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun untuk mempunyai ketepatan *passing* yang baik. Adapun latihan keseimbangan yang diberikan, yaitu latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

Latihan merupakan salah satu kunci dalam meningkatkan prestasi olahraga. Latihan adalah rangkaian kegiatan yang dilakukan secara rutin dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Agar kemampuan atlet berkembang secara optimal, latihan harus dilaksanakan melalui tahapan yang terstruktur dan progresif, dengan tujuan yang jelas serta menggunakan latihan yang dirancang berdasarkan teori dan praktik. latihan memiliki peranan penting dalam pembelajaran keterampilan motorik karena dapat membantu pemain memahami gerakan dengan lebih baik, meningkatkan efektivitas latihan, dan mempercepat pencapaian tujuan. Sebaliknya, pemilihan latihan yang kurang tepat dapat menyebabkan proses latihan menjadi tidak efektif (Sumarsono, 2017).

Keseimbangan terdiri dari keseimbangan statis (kemampuan mempertahankan pusat massa di atas alas tumpuan dalam posisi berdiri) dan keseimbangan dinamis (kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam kondisi pergerakan tubuh yang berubah-ubah) (Oktarifaldi et al., 2019). Dan kaitannya latihan Keseimbangan statis

pada ketepatan *passing* adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang tubuh dalam keadaan diam. Tujuan latihan keseimbangan adalah untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan perasaan kerja otot, dan mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap dan gerak. Selain itu, latihan ini juga membantu pemain lebih peka terhadap bola saat mengoper kepada teman setim, termasuk memperkirakan kekuatan tendangan yang tepat sesuai jarak operan (Rumaropen et al., 2024).

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk tetap stabil selama melakukan gerakan atau perpindahan posisi (Mahendrayani et al., 2018). Tujuan dari latihan ini melatih pemain dalam mengontrol kekuatan dan teknik *passing*, sehingga meningkatkan ketepatan dan kecepatan operan dalam kondisi permainan yang berubah-ubah (Yulianto Prabowo & Nurhidayat, 2022).

Penguasaan keterampilan motorik tidak dapat dicapai hanya melalui pengulangan mekanis yang identik, tetapi melalui proses adaptasi yang terus-menerus terhadap kondisi tugas yang berubah. Konsep “*repetition without repetition*” yang dipopulerkan Bernstein berarti bahwa setiap pengulangan gerak selalu memiliki variasi kecil yang memaksa sistem motorik untuk mencari solusi gerak yang paling efektif bagi situasi tertentu, sehingga keterampilan yang diperoleh menjadi fleksibel dan adaptif. Pendekatan ini juga dijelaskan oleh Ranganathan, Lee, and Newell (2020) yang menekankan bahwa keterampilan motorik tingkat lanjut mencakup kemampuan untuk mempertahankan tujuan gerak sekaligus menyesuaikan gerak tersebut dalam kondisi yang berbeda-beda.

Prinsip ini tercermin dalam penerapan latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis yang diberikan kepada pemain. Pada latihan keseimbangan statis, pemain dilatih untuk mempertahankan stabilitas tubuh dalam posisi diam sebelum dan saat melakukan *passing*, sehingga kontrol tubuh menjadi lebih baik dan operan dapat dilakukan dengan lebih akurat. Sementara itu, pada latihan keseimbangan dinamis, pemain dilatih untuk menjaga kestabilan tubuh ketika bergerak atau berpindah posisi sebelum melakukan *passing*, sehingga mampu menyesuaikan kekuatan, arah, dan timing operan dalam situasi permainan yang berubah-ubah.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Latihan Kesimbangan Statis dan Dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* pada Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 Tahun”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang kepelatihan olahraga serta menjadi acuan bagi pelatih dan guru dalam menentukan latihan yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Efektivitas *passing* pemain usia 15-16 tahun di Sekolah futsal Bassura Muda masih kurang baik.
2. Seberapa besar efektivitas latihan keseimbangan terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal.
3. Mengapa para pemain masih banyak melakukan kesalahan pada saat *passing*.
4. latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* futsal melalui keseimbangan.

5. Kurangnya latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing*.
6. Masih belum diketahui apakah latihan keseimbangan statis dapat meningkatkan ketepatan *passing* secara signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain usia 15-16 tahun di Sekolah Futsal Bassura Muda.
7. Belum terdapat kejelasan apakah latihan keseimbangan dinamis dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain usia 16 tahun di Sekolah Futsal Bassura Muda.
8. Masih menjadi pertanyaan latihan manakah yang lebih dapat meningkatkan antara keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap ketepatan *passing* pada pemain usia 15-16 tahun di Sekolah Futsal Bassura Muda.

### **C. Pembatasan Masalah**

Perumusan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar hasilnya lebih baik maksimal dan jelas sasarannya. Peneliti ini tidak membahas semua permasalahan yang teridentifikasi, namun hanya dibatasi pada Efektivitas latihan keseimbangan statis dan dinamis terhadap ketepatan *passing* pada Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada efektivitas latihan keseimbangan statis terhadap ketepatan *passing* pada Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun?
2. Apakah ada efektivitas latihan keseimbangan dinamis terhadap ketepatan *Passing* pada Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun?

3. Manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* antara latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis pada Sekolah Futsal Bassura Muda Usia 15-16 tahun?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

##### 1. Kegunaan Teoritis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih futsal supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi serta bahan kajian bagi penelitian selanjutnya dalam membahas peningkatan ketepatan *passing* futsal.
- c. Menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai latihan keseimbangan dan keterampilan *passing* dalam futsal.
- d. Memberikan kontribusi teoritis mengenai efektivitas latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap ketepatan *passing* pada pemain futsal usia 15-16 tahun.
- e. Menjadi bahan acuan bagi mahasiswa, akademisi, dan peneliti dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan teknik dasar futsal dan kondisi fisik.
- f. Memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara komponen kondisi fisik, khususnya keseimbangan, dengan keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal.

- g. Menjadi dasar dalam pengembangan teori dan latihan yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan teknik dasar futsal, khususnya ketepatan *passing*.

## 2. Kegunaan Praktis

- a. Memberikan acuan dalam memilih bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada pemain futsal usia 15-16 tahun.
- b. Menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan teratur.
- c. Membantu meningkatkan ketepatan *passing* melalui penerapan latihan yang tepat dan sesuai.
- d. Menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan latihan yang efektif untuk meningkatkan performa pemain.
- e. Memberikan informasi dan wawasan kepada atlet mengenai pentingnya latihan keseimbangan dalam menunjang ketepatan *passing*.
- f. Dapat digunakan sebagai referensi bagi sekolah atau klub futsal dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan atlet usia muda.
- g. Menjadi sumber informasi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian terkait latihan keseimbangan dan keterampilan *passing* dalam futsal.

*Intelligentia - Dignitas*