

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut UU RI No.11 Tahun 2022 tentang keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 12 sebagai berikut: 'olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompensasi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan'.

Olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara sistematis atau secara tidak sadar dari kegiatan sehari-hari manusia berguna membentuk jasmani, rohani yang sehat dan sosial. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Dalam melakukan aktivitas olahraga seorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa memiliki kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Pendekatan latihan holistik adalah pendekatan yang melibatkan pengembangan seluruh individu, bukan hanya aspek-aspek tertentu. Dalam konteks olahraga, pendekatan ini fokus pada pengembangan fisik, mental, teknik, dan taktik secara menyeluruh. Ini berarti tidak hanya melatih kecepatan fisik atau teknis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis, emosional, dan strategis dari

individu atau tim. Dalam hal olahraga, pendekatan holistik mengakui bahwa berbagai faktor saling terkait dan mempengaruhi penampilan keseluruhan. Ini dapat mencakup latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran, latihan teknis untuk mengasah keterampilan, latihan mental untuk mengelola tekanan dan fokus, serta latihan taktikal untuk memahami strategi permainan. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau tim yang seimbang dalam semua sudut pandang yang diperlukan untuk sukses dalam olahraga atau aktivitas tertentu. Pendekatan latihan holistik dalam perkembangan kecepatan *dribbling* berfokus pada mengintegrasikan berbagai sudut pandang permainan ke dalam latihan. Ini melibatkan latihan yang mirip dengan situasi permainan sebenarnya, di mana pemain tidak hanya berlatih *dribbling*, tetapi juga mengembangkan pemahaman taktis, pengambilan keputusan, dan koordinasi motorik mereka. Pendekatan ini dapat mencakup latihan seperti latihan bermain, permainan kecil, atau situasi simulasi pertandingan yang memungkinkan pemain berlatih *dribbling* dalam konteks permainan yang dinamis dan realistis. Dengan fokus pada pengembangan kecepatan *dribbling* dalam situasi permainan yang nyata, pendekatan latihan holistik membantu pemain mengaplikasikan keterampilan mereka dengan lebih teratur saat bermain dalam pertandingan sebenarnya.

Kecepatan *Dribbling* dalam futsal memiliki beberapa pentingnya. Pertama, *dribbling* memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik dan menghindari lawan, membantu dalam mempertahankan posisi bola. Kedua, kecepatan *dribbling* dapat membantu memecah pertahanan lawan dengan menggiring bola melewati pemain lawan, menciptakan peluang serangan. Selain itu, *dribbling* juga membantu pemain menjaga keseimbangan dan melewati lawan,

menggiring bola melewati pemain lawan, menciptakan peluang serangan. Selain itu, *dribbling* juga membantu pemain menjaga keseimbangan dan melewati lawan menciptakan ruang untuk bergerak dan mengoper bola. Intinya, kecepatan *dribbling* adalah aspek penting dalam futsal karena memainkan peran sentral dalam mengembangkan serangan dan mengontrol permainan.

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer atau digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama laki-laki mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan putri bahkan. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan futsal dibandingkan dengan olahraga lain, baik di masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan. Olahraga futsal permainan bola yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing beranggotakan 4 pemain dan 1 gawang berjumlah 5 pemain. Yang memiliki tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan teknik memanipulasi bola dengan menggunakan kaki. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang pemain pada setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim.

Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan dengan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Saat ini sudah banyak sekali lapangan futsal berdiri jadi mudah dimainkan pada saat cuaca apapun karena olahraga ini lebih sering di tempat tertutup. Penyusunan program latihan harus menyesuaikan dengan karakter pemain putri academy gemilang menggunakan metode latihan yaitu hanya dilakukan secara berulang-ulang seperti *dribbling* secara berpasang dan *dribbling* secara berpasangan bertukar tempat. Akan tetapi metode ini sangatlah monoton. Agar para pemain tidak merasa

kejenuhan dan peningkatannya lebih optimal, latihan harus beragam. Jika permainan dimasukkan ke dalam program ini dapat mengembangkan gerak dasar. Seringkali pelatih memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan anak atau menguatkan keterampilan tertentu.

Academy gemilang putri merupakan salah satu tempat pembinaan futsal putri Batanghari. Hal ini dengan adanya pengembangan Academy gemilang putri Batanghari melalui survey yang dilakukan peneliti ini memiliki pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari masing-masing orang tua pemain. Tim futsal academy gemilang Batanghari ini sendiri terbentuk pada awal tahun 2019 tim futsal putri pertama yang ada di Batanghari, dimana sarana dan prasarananya telah lengkap dengan adanya lapangan permanen. Tim futsal ini belum banyak menghasilkan prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, namun bukan berarti tim ini tidak melakukan pertandingan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi selama pertandingan persahabatan di lapangan yang berlangsung selama (20 menit) menduga dalam pendekatan latihan holistik ball feeling terhadap kecepatan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Belum tepat *ball feeling* terhadap bola dan *dribbling* yang belum pas mengontrol bola. Peneliti akan mencoba membuktikan beberapa bentuk latihan dari *ball feeling* ditambah dengan latihan variasi *dribbling* yang mungkin dapat membantu meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain. Oleh sebab itu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah

penelitian yang berjudul: Pendekatan Latihan Holistik *Ball Feeling* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pemain Futsal Putri Academy Gemilang Batanghari.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, didapatkan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya penekanan pada kecepatan dan reaksi latihan holistik *ball feeling*.
2. Kurangnya kontrol *dribbling* pada bola pemain academy gemilang putri Batanghari.
3. Kurangnya ragam latihan kecepatan *dribbling* untuk melatih ketepatan terhadap bola.

1.3 Batasan Masalah

Pada uraian yang telah tercantum pada identifikasi masalah adapun batasan masalahnya sebagai berikut:

1. Penelitian ini akan difokuskan pada pemain futsal putri.
2. Penelitian akan berfokus pada aspek *ball feeling* dan kecepatan *dribbling* tertentu, seperti kontrol bola, pergerakan mengelilingi lawan, dan mengatasi tekanan lawan.
3. Penelitian ini akan dilakukan dalam lingkungan latihan futsal dan situasi permainan simulasi.
4. Penelitian akan dilakukan dalam jangka waktu 2 bulan 5 minggu 16 kali pertemuan, dengan evaluasi hasil setiap minggunya.
5. Penelitian akan dilakukan di lapangan gemilang futsal Batanghari

6. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan metode statistik untuk mengidentifikasi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.”

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pendekatan latihan holistik *ballfeeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari.
2. Untuk menganalisis dampak dari pendekatan latihan holistik *ballfeeling* terhadap kecepatan *dribbling*.
3. Untuk mengidentifikasi apakah pendekatan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*.
4. Untuk mengetahui kecepatan *dribbling* pemain futsal putri acadmy gemilang Batanghari.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap permasalahan yang diteliti diharapkan dapat mmeproleh hasil yang positif dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi, khususnya

dalam cabang olahraga futsal putri. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dapat membantu pemain futsal meningkatkan kecepatan *dribbling* mereka melalui pendekatan latihan holistik *ballfeeling*
2. Hasil penelitian dapat memberikan panduan baru dalam mengembangkan metode latihan yang efektif dan inovatif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam olahraga futsal.
3. Pelatih dan pemain futsal dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk merancang sesi latihan yang lebih efektif, terarah, dan berfokus pada aspek *ballfeeling* dalam *dribbling*.
4. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor seperti perasaan terhadap bola (*ballfeeling*) dapat mempengaruhi hasil dari kecepatan *dribbling*.
5. Penelitian dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah dalam bidang olahraga, terutama dalam konteks futsal, dengan menyediakan informasi baru tentang metode pelatihan dan perkembangan kecepatan.
6. Melalui penerapan pendekatan latihan holistik *ballfeeling*, pemain futsal dapat mengalami peningkatan prestasi mereka dalam kecepatan *dribbling*, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada penampilan tim secara keseluruhan.
7. Prinsip-prinsip yang dihasilkan dari penelitian ini juga dapat diterapkan dalam olahraga lain yang melibatkan penggunaan bola dan kecepatan *dribbling*.

8. Dengan mengasah kecepatan *dribbling* melalui pendekatan latihan holistik *ballfeeling*, pemain futsal dapat meningkatkan daya saing mereka dalam kompetisi lokal maupun internasional.
9. Penelitian dapat membuka jalan untuk pengenalan pendekatan latihan holistik *ballfeeling* dalam pembinaan olahraga futsal secara lebih luas, menghasilkan perubahan positif dalam metode pelatihan yang ada.