

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepak bola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemari sepak bola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepak bola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Menurut (Sucipto, 2007: 7), sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Dalam sebuah permainan sepak bola, hal yang paling ditunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana seperti dengan menggunakan teknik *plessing* artinya, dilakukan dengan teknik yang mudah, penempatan bola yang akurat sehingga penjaga gawang tidak dapat menepis dan menangkap bola, maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler artinya, menggunakan tendangan keras, kekuatan dan power sehingga penjaga gawang tidak dapat dengan mudah menepis dan menahan bola. Permainan sepak bola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai

bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*) (Herwin, 2004: 36). Untuk itulah pembelajaran dan latihan permainan sepak bola pada materi menggiring bola perlu mendapatkan porsi yang cukup. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan dalam sepak bola, dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas dan menghibur. Menurut Herwin (2004: 36), menggiring dalam permainan sepak bola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, hanya penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukuman.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Menggiring bola adalah gerakan menggunakan bagian kaki dengan menendang atau menyentuh kemudian menggulirkan bola di tanah sambil berlari. Sudah layak dan sepantasnya jika atlet sepak bola memiliki kelincahan untuk memaksimalkan saat menggiring bola, namun pada kenyataan di lapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai maka ada kemungkinan tim mendapat keuntungan bisa melakukan serangan balik. Pada bagian ini tidak semata-mata hanya membahas tentang latihan kelincahan, tetapi

bagaimana latihan kelincahan tersebut memiliki pengaruh terhadap penguasaan teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus diterapkan metode latihan yang baik dan tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal. Latihan kelincahan yang akan dilatihkan diharapkan dapat memberikan peningkatan menggiring bola pada atlet. Komponen biomotor kelincahan diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Model latihan kelincahan antara lain *Shuttle Run*, lari zig-zag, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1988: 57) komponen kondisi fisik 3 yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Menurut Sajoto (1988: 10) dalam permainan sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Demikian pula pada cabang olahraga sepabola, komponen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola. Kecepatan juga merupakan faktor pendukung dalam permainan

sepak bola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Maka dari itu kecepatan merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepak bola saat menggiring bola. Selain kecepatan, kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang perlu dimiliki pemain sepak bola SSB Bengkulu untuk mendukung kemampuan dalam menggiring bola adalah kelincahan. Menurut M.Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu 4 mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik. Di samping itu kelincahan juga merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pada komponen fisik lainnya kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mendukung kekuatan dan kelincahan, hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Menurut Suharno H.P (1981: 13) komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan. Sedangkan menurut Tjaliek Soegiardo (1992: 79). power atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Kualitas

power akan tercemin dari unsur kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Menurut Harsono (1988: 200), kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat. Berdasarkan pendapat diatas bahwa komponen fisik sangat dibutuhkan dalam berbagai macam olahraga, fungsinya agar atlet dapat mencapai prestasi yang bisa membanggakan jika memiliki kondisi fisik yang baik.

Untuk menjadi pemain sepak bola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan latihan, tahapan bentuk latihan yang ada di sepak bola dimulai dari usia 10-12 tahun baru pada tahap multilateral, umur 13-15 pada tahap spesialisasi, umur 18-24 tahun sudah pada prestasi puncak (Bompa, 1994: 36). Penanaman basis kondisi fisik sejak usia muda dengan porsi latihan yang cermat dan tepat akan menentukan kemampuan fisik pemain dikemudian hari. Usia muda merupakan periode potensial dalam perkembangan dan pertumbuhan fisik, apabila dalam masa pertumbuhan pemain tidak memperoleh latihan fisik yang tepat sesuai dengan perkembangan potensi fisiknya maka jangan berharap pemain tersebut akan mencapai kemampuan fisik yang maksimal dikemudian hari. Dalam melatih fisik anak- anak sebaiknya dosis latihan tidak boleh terlalu berat karena dapat menghambat pertumbuhan tinggi badan anak, jika menggunakan beban hanya menggunakan beban badannya sendiri. Pada masa pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, namun tetap diingat bahwa penggunaan beban yang terlampau berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang menyebabkan jaringan *epipesis* terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti (Rusli Lutan, 2000: 50-

51). Setelah peneliti amati saat di lapangan teknik menggiring bola sangat di butuhkan dikarenakan saat menggiring bola sangat berpengaruh pada saat menyerang ke daerah lawan dan mendapatkan poin. Setelah diamati dan di simpulkan, bahwa teknik menggiring bola sering digunakan untuk mengecoh pemain lawan, banyak sekali atlet ketika menggiring bola kurang baik sehingga kecepatan dan penempatan bola dengan kaki, tidak stabil untuk di kontrol dan sehingga penguasaan bola pada saat menggiring bola susah dan mudah untuk di rebut lawan.

Dari kenyataan di lapangan pada umumnya para pelatih belum mengerti dan memahami tentang pentingnya Latihan kelincahan untuk menunjang kemampuan mendribling bola Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan Latihan kelincahan dengan kemampuan dribling bola merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan “Hubungan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Embrio *Team* Kelompok Umur 12 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelincahan sangat diperlukan dalam pertandingan sepak bola karena perannya sangat tinggi dalam permainan
2. Belum diketahui hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola
3. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah hanya pada hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini , Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya untuk peningkatan prestasi sepakbola dalam membahas peningkatan kemampuan menggiring bola atlet.
2. Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan kelincahan dan peningkatan kemampuan menggiring bola.
3. Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola