

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda. Dari mereka yang hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, sampai kepada sebuah pencapaian prestasi menjadi pemain sepak bola profesional.

Untuk menjadi pemain sepak bola profesional tidaklah mudah, melainkan harus melalui proses latihan yang cukup panjang dari usia dini. Hal ini diperlukan untuk melatih *skill* individu pemain. Baik dari fisik, teknik maupun mental. Pemain yang bagus adalah pemain yang memiliki *skill* yang tinggi. Salah satunya kemampuan mengolah bola yang mumpuni yaitu kemampuan akselerasi dan kelincahan dalam menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola/*dribbling* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola, pada dasarnya *dribbling* adalah

menggiring bola dengan kaki. Maka dari itu kemampuan *dribbling* harus dilatih terus-menerus agar memiliki teknik *dribbling* yang baik.

Menurut Robert Koger, menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki¹. Apabila seorang pemain telah memiliki kemampuan *dribbling* yang baik maka mereka akan lebih mudah untuk dapat melewati lawan saat membawa bola. Melakukan *dribbling* sangat erat kaitannya dengan kelincahan. Maka selain latihan *dribbling*, hal lain yang harus dilatih yaitu aspek kelincahan. Karena *dribbling* dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi.

Kelincahan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam permainan sepak bola, karena dengan memiliki kelincahan yang bagus maka akan memudahkan pemain untuk bergerak bebas dan cepat. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah gerakan tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dan secara tiba-tiba².

Kelincahan dalam mengolah bola sangat diperlukan setiap pemain karena dengan begitu pemain dapat melakukan penetrasi ke daerah lawan atau pun dapat melewati lawan apabila berhadapan satu lawan satu. Kelincahan dalam *dribbling* bola sangat penting untuk menusuk ke daerah pertahanan lawan sehingga menciptakan peluang untuk mencetak gol.

¹ Koger Robert, latihan dasar andal sepak bola remaja (Klaten: Saka Mitra Kompetensi,2007)

² Tim penyusun, pelatihan pelatih fisik level 1 (Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan,2007)

Banyak pemain yang mengandalkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola untuk menghasilkan banyak gol.

Beberapa contoh pemain yang mengandalkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola yaitu Lionel Messi (Barcelona), Neymar (Barcelona), Cristiano Ronaldo (Real Madrid), Gareth Bale (Real Madrid), Arjen Robben (Bayern Muenchen), Angel di Maria (PSG), Sergio Aguero (Manchester City) dan masih banyak lagi pemain-pemain kelas dunia yang memiliki kecepatan dan kelincahan yang tinggi.

Oleh karena itu kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepak bola untuk melakukan penetrasi ke daerah lawan maupun untuk menggocek dan melewati lawan sehingga dapat menciptakan peluang dan membuat gol. Karena dalam permainan sepak bola, tim yang menjadi pemenang adalah tim yang dapat membuat gol lebih banyak ke gawang lawan.

Saat ini perkembangan permainan sepak bola sangat pesat sekali, hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya sekolah sepak bola (SSB) yang telah didirikan. Tidak terkecuali di Kabupaten Bekasi, salah satunya adalah SSB Soccer Team Cikarang. SSB ini telah berdiri sejak tahun 1992 dan telah banyak menghasilkan pemain-pemain untuk kejuaraan level daerah maupun nasional. SSB Soccer Team memiliki tempat latihan di Stadion Mini Cikarang. SSB ini selalu melakukan rutinitas latihan setiap hari Senin, Kamis, Sabtu. Banyak orang tua murid mempercayakan putra-putranya untuk mengikuti latihan di SSB Soccer Team. Dikarenakan memang pelatih di SSB Soccer

Team telah berpengalaman dan memiliki lisensi. *SSB Soccer Team* merupakan *SSB* yang cukup disegani di daerah Kabupaten Bekasi, dikarenakan *SSB* ini kerap meraih juara dalam kejuaraan tingkat Kabupaten Bekasi. Maka dari itu banyak orang tua murid mempercayakan anaknya untuk dapat berlatih di *SSB Soccer Team* supaya mereka dapat menjadi pemain sepak bola yang handal dan professional. Dari dasar hal itu peneliti tertarik untuk mengamati latihan para pemain *SSB Soccer Team*. selain memang peneliti juga pernah menjadi salah satu pemain *SSB Soccer team* saat masih duduk dibangku SMA. Oleh karenanya peneliti sudah akrab dengan semua jajaran pelatih disana. Dari pengamatan peneliti ketika berkunjung dan ikut latihan disana. Peneliti melihat masih banyak anak-anak yang teknik dasar yang belum bagus dalam menggiring bola. Baik dari perkenaan bola dengan kaki, posisi tubuh ketika menggiring bola, ataupun ayunan tangan. Oleh karena itu timbul niat peneliti untuk melakukan penelitian sekaligus untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam menggiring bola pada pemain *SSB Soccer Team Cikarang* ini.

Mengingat pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepak bola, maka perlu diteliti tentang latihan kelincahan dan dampaknya terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneliti pemain *SSB Soccer Team* dari segi aspek kemampuan *dribbling*.

Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “ Efektivitas Latihan *Slalom* dan Latihan *Zig-zag* Terhadap kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB *Soccer Team Cikarang U-15* ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Latihan apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola ?
2. Seberapa penting aspek kelincahan itu dalam permainan sepak bola ?
3. Apakah latihan dengan *Slalom* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola ?
4. Apakah latihan dengan *zig-zag* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola?
5. Manakah yang lebih efektif antara latihan *Slalom* dengan latihan *zig-zag* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan persepsi yang berbeda serta meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas, maka

penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu “Efektivitas Latihan *Slalom* dan Latihan *Zig-zag* Terhadap kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB *Soccer Team Cikarang U-15*”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Slalom* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB *Soccer Team Cikarang U-15* ?
2. Apakah latihan *zig-zag* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB *Soccer Team Cikarang U-15* ?
3. Apakah Latihan *slalom* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB *Soccer Team Cikarang U-15* ?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui efektivitas latihan *Slalom* dan latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB *Soccer team Cikarang U-15*.

2. Sebagai bahan masukan untuk pengembangan dan peningkatan dalam pembuatan latihan agar lebih efektif.
3. Sebagai bahan masukan kepada setiap pelatih sepak bola agar menggunakan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pada permainan sepak bola.
4. Sebagai masukan kepada pemain agar meningkatkan kelincahan *dribbling* untuk menunjang prestasi di masa yang akan datang.
5. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.