

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak memiliki peminat dan salah satu olahraga yang paling digemari diberbagai kalangan masyarakat di beberapa negara, khususnya di Indonesia. Sebagai bukti bahwa masyarakat di Indonesia digemari dan mempunyai minat terhadap olahraga sepakbola yaitu dengan banyak berdirinya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola diseluruh daerah Indonesia, dikarenakan sepakbola merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai anak-anak, remaja, hingga orang lanjut usia masih banyak yang memilih cabang olahraga. Oleh karena itu, banyak kompetisi yang diadakan setiap tahunnya baik di tingkat daerah, nasional, hingga internasional untuk sebagai hiburan maupun ajang penyaluran bakat para pemain dan suatu profesi untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional, sehingga cabang olahraga sepakbola menjadi lebih mudah dikenal dikalangan masyarakat luas.

Cabang olahraga sepakbola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Sepakbola termasuk kedalam jenis olahraga beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Selain itu, sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok berlawanan di lapangan yang masing-masing kelompok terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, yang bertujuan untuk mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Tujuan dari olahraga sepakbola

adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Permainan sepakbola dimainkan dengan menggunakan anggota tubuh diantaranya kaki, tungkai, dan kepala, terkecuali seorang penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.

Pada pemain sepakbola, teknik dasar merupakan keterampilan pokok yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola agar dapat menjadi pemain yang profesional. Pemain yang mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Luxbacher (1998) menyatakan bahwa teknik dasar adalah semua gerakan yang mendasari pemain, dan dengan modal tersebut seorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah (Luxbacher, 1998: 45). Untuk itu, penguasaan teknik dasar adalah kunci utama untuk seorang pemain sepakbola. Sucipto (2000) menyatakan bahwa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000: 17). Salah satu teknik dasar yang membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah menggiring bola (*dribbling*).

Dribbling adalah upaya menyentuh bola dengan putus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Untuk dapat memiliki teknik *dribbling* yang baik, seorang pemain sepakbola haruslah sering berlatih dan memperhatikan aspek-aspek pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Dengan *dribbling* yang

benar dan terlatih maka seorang pemain sepakbola akan dapat melewati lawan dengan mudah dan untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.

Erlangga Football Trainers (2017) menyatakan bahwa menggiring bola dilakukan dengan menyentuh bola dengan cepat menggunakan kaki hingga bergerak maju dan diulangi setiap langkahnya. Untuk menggiring bola dengan kecepatan tinggi, bola perlu sentuhan yang lebih kuat, namun sentuhan berikutnya dapat dilakukan setiap dua/tiga langkah (Erlangga Football Trainers, 2017: 42). Untuk dapat menggiring bola dengan baik, diperlukan kendali bola dengan mempertahankan jarak bola tidak jauh dari kaki. Ditambah, pandangan yang awas akan sekeliling untuk menghindari musuh yang siap merebut bola.

Danny Mielke (2007) menyatakan bahwa teknik *dribbling* dibagi menjadi 3 cara, yaitu *dribbling* menggunakan sisi bagian dalam, *dribbling* menggunakan sisi bagian luar, *dribbling* menggunakan kura-kura kaki (Danny Mielke, 2007: 2). Selain ketiga cara melakukan *dribbling* sepakbola diatas terdapat juga beberapa gerakan menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu, dan melindungi bola. Mengubah arah bola adalah salah satu cara menggiring bola untuk melewati lawan. Mengubah arah bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar. Melakukan gerak tipu adalah berpura-pura berbelok ke arah lainnya. Melindungi bola adalah penempatan tubuh yang tepat dalam hubungannya dengan bola dan lawan.

Dapat disimpulkan bahwa *dribbling* berguna untuk menerobos dan mengacaukan pertahanan lawan dengan akselerasi dan sodoran umpan ke arah

gawang lawan dengan memakai 3 teknik *dribbling* yaitu, *dribbling* menggunakan sisi bagian dalam, *dribbling* menggunakan sisi bagian luar dan juga *dribbling* menggunakan kura-kura kaki.

Seorang pemain sepakbola haruslah sering berlatih dan memperhatikan aspek-aspek pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan teknik yang baik. Agar tujuan *dribbling* tercapai, maka diperlukan dukungan dari komponen fisik yang kuat. Komponen fisik yang baik, akan mendukung permainan secara signifikan. Menurut Timmo Scheunemann (2012) menyatakan bahwa komponen-komponen fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola, yaitu (1) *speed*, (2) *Strength*, (3) *Endurance*, (4) *Flexibility*, (5) *Accuration*, (6) *power*, (7) *coordination*, (8) *Reaction*, (9) *Balance*, dan (10) *Agility* (Timo Scheunemann, 2012: 14). Dari komponen-komponen fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tidak harus menguasai secara keseluruhan, diantara komponen fisik tersebut untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola yaitu kelincahan.

Kelincahan merupakan salah satu unsur komponen fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga sepakbola karena dalam permainan sepakbola banyak gerakan merubah arah baik pada saat gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Dalam olahraga sepakbola dikenal gerakan dasar tanpa bola, gerakan dasar tanpa bola ini dimaksudkan untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan. Gerakan tanpa bola tersebut tentunya ditunjang oleh beberapa teknik agar dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sempurna.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 2018: 50). Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Tanpa memiliki fleksibilitas, orang tidak akan bisa bergerak lincah. Selain itu, faktor keseimbangan juga penting dalam kelincahan.

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan aktivitas tersebut, atlet juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan selain itu harus pula sadar akan posisi tubuhnya.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan pada umumnya berupa *shuttle run*, *zig-zag run*, *boomerang run*, *obstacle run*, *dot drill*, *three corner drill*, *down the line drill*, *20 yard shuttle*, *T drill*, *squirm*, *15 yard turn drill*, *x pattern run*, *figure eights*, *x pattern run*, *z pattern run*, *slalom weave drill*, *nebraska agility drill*, dan masih banyak bentuk-bentuk latihan lainnya.

Z pattern run adalah salah satu bentuk latihan kelincahan dengan gerakan berkelok-kelok melewati *cones* yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat dan kemampuan berbelok. Latihan ini dilakukan sebanyak 5 kali atau disesuaikan dengan kebutuhan program latihan yang dibuat. Bentuk latihan ini membentuk huruf Z yang sering dipakai

dalam latihan kelincahan cabang olahraga sepakbola, karena karakteristik merubah arah dengan cepat sesuai dengan yang terjadi dalam sepakbola.

Slalom weave drill merupakan suatu bentuk latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat. Latihan ini dilakukan sebanyak 5 kali atau disesuaikan dengan kebutuhan program latihan yang dibuat. Bentuk latihan ini dengan cara gerakan berkelok-kelok melewati 5 *cones* yang telah disiapkan.

Perkembangan sepakbola di Jakarta Selatan sudah sangat baik, sebuah sekolah sepakbola yaitu SSB Putra Agung cukup diminati masyarakat sekitar Lenteng Agung dan Srengseng Sawah, terbukti dari banyaknya orang tua yang mengikutsertakan anaknya berlatih sepakbola di sana. Sekolah sepakbola ini diharapkan menjadi wadah untuk melahirkan dan membina anak-anak yang gemar sepakbola menjadi pemain yang mempunyai kemampuan baik dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siswa U-14 SSB Putra Agung, baik waktu latihan maupun pertandingan, kebanyakan atlet masih belum dapat melakukan *dribbling* dengan baik dan efektif. Para atlet masih sering kehilangan bola ketika menahan bola saat mendapatkan tekanan yang tinggi dari lawan. Pemain juga belum dapat melakukan *dribbling* bola secara efektif, banyak peluang menyerang yang hilang ketika akan memulai serangan karena di tengah lapangan bola lepas dan dikuasai lawan akibat kemampuan kelincahan *dribbling* bola yang kurang baik. Melakukan *dribbling* bola dengan baik perlu adanya metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan.

Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan *dribbling* bola yang baik. Bentuk latihan *dribbling* sangat beragam, diantaranya latihan *Z pattern run* menggunakan bola dan *slalom weave drill* menggunakan bola, bentuk latihan ini merupakan modifikasi dari latihan kelincahan.

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *Z pattern run* menggunakan bola dan *slalom weave drill* menggunakan bola tidak boleh dikesampingkan, harus menjadi perhatian utama dalam membina atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama sekali dalam cabang olahraga sepakbola, sebab peneliti ingin membandingkan latihan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet untuk peningkatan kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam pemain sepakbola khususnya dalam menggiring bola (*dribbling*), maka perlu diteliti tentang latihan *Z pattern run* dan *slalom weave drill* menggunakan bola dampaknya terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul “EFEKTIVITAS LATIHAN *Z PATTERN RUN* DAN *SLALOM WEAVE DRILL* DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SSB PUTRA AGUNG USIA 14 TAHUN”.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Komponen fisik apa saja yang menunjang kemampuan *dribbling* ?

2. Komponen fisik manakah yang paling dominan dalam melakukan kemampuan *dribbling*?
3. Bagaimana cara yang tepat untuk melatih kemampuan *dribbling* pemain usia 14 tahun?
4. Apakah latihan dengan *Dribbling Z Pattern Run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun?
5. Apakah latihan dengan *Dribbling Slalom Weave Drill* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun?
6. Manakah yang lebih baik di antara latihan *Dribbling Z Pattern Run* dengan latihan *Dribbling Slalom Weave Drill* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun?

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini dibatasi hanya pada Efektifitas Latihan *Dribbling Z Pattern Run* dan Latihan *Dribbling Slalom Weave Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada SSB Putra Agung usia 14 tahun. Pembatasan masalah penelitian dilakukan untuk dapat menghilangkan terjadinya salah pemahaman ataupun penafsiran dan dengan tidak memperluas ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah latihan *dribbling Z Pattern Run* efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun?
2. Apakah latihan *dribbling Slalom Weave Drill* efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun?
3. Apakah Latihan *dribbling Slalom Weave Drill* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *dribbling Z Pattern Run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan, diantaranya :

1. Mengetahui Efektif latihan *dribbling slalom* dan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun.
2. Sebagai bahan masukan kepada setiap pelatih sepak bola atau guru olahraga agar menggunakan latihan yang lebih efektif dan baik untuk peningkatan menggiring bola.
3. Diharapkan dapat bermanfaat kepada pemain agar meningkatkan kemampuan menggiring bola untuk menunjang prestasi di masa yang akan datang.
4. Diharapkan dapat bermanfaat kepada pemain khususnya pemain usia dini supaya memiliki, memahami dan mempelajari teknik menggiring bola yang baik dalam permainan sepak bola.

5. Diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan acuan bagi para pelatih dalam memberikan bentuk latihan sehingga tercapai hasil yang optimal bagi atlet atau anak didiknya.
6. Sebagai bahan acuan untuk pengembangan peneliti selanjutnya.
Sebagai bahan masukan untuk pengembangan dan peningkatan dalam pembuatan program latihan dengan baik dan benar supaya menjadi lebih baik.

