

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan olahraga yang sering dijumpai baik di daerah pedesaan maupun di perkotaan. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari olahraga ini yaitu setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya agar lawan tidak dapat memasukan bola. Menurut Iwan Ridwan dkk sepakbola adalah olahraga yang di mainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan.(Ridwan,Iwan.2008) Masing – masing kelompok beranggotakan sebelas pemain. Oleh karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Sepakbola merupakan permainan yang sangat populer dan di gemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, orang dewasa hingga orang tua. Karakteristik permainan sepakbola itu sendiri sangat sederhana, mudah untuk dilakukan kapan dan dimanapun masyarakat suka, serta tanpa harus mengeluarkan biaya yang begitu besar. Karakteristik lainnya yang terdapat dalam permainan sepakbola adalah gerakan berlari, melompat, menendang, menghentikan, menggiring bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Gerakan-gerakan

tersebut merupakan gerak dominan yang terdapat dalam permainan sepakbola seperti dijelaskan Sucipto dkk yaitu “gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola, merupakan pola-pola gerak dominan dalam permainan sepakbola”(Sucipto,1997). Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lainnya.

Seorang pemain sepakbola harus bisa menguasai beberapa teknik dasar dalam bermain sepakbola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola menurut Koger adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah menggiring bola (*dribbling*). Penguasaan *drbbling* yang baik sering digunakan oleh beberapa pemain untuk merepotkan barisan belakang lawan, bahkan proses *dribbling* bisa menciptakan sebuah gol.

Konsep *dribbling* adalah perpindahan bola dari satu titik ke titik lain, serta teknik *dribbling* yang baik adalah bola selalu berada dekat dengan kaki. Senada dengan pendapat Koger yaitu *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki (Koger,2007). Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Sucipto dkk menjelaskan bahwa ada beberapa bagian kaki yang digunakan untuk melakukan *dribbling* diantaranya menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, dan menggiring bola menggunakan punggung kaki.

Menurut Sukatamsi *dribbling* bola merupakan salah satu teknik dasar bola yang memiliki kegunaan antara lain :

- 1) Untuk melewati lawan. Kegunaan *dribbling* bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang menghambat dan merebut bola sehingga pemain berusaha melindungi bola jauh dari lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga terpaksa *dribbling* bola dan berusaha melewati lawan.
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Penyelamatan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada temannya. (Sukatamsi,1984)

Kegunaan *dribbling* di atas secara singkat dapat dikatakan bahwa *dribbling* merupakan salah satu unsur teknik dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Penelitian-penelitian mengenai berbagai upaya dalam usaha meningkatkan kualitas *dribbling* bola oleh disiplin ilmu yang terkait secara terus menerus dan sistematis dari sejak pemain berusia dini sehingga mampu memberikan hasil yang diinginkan dalam pencapaian kualitas pemain yang bagus dalam perkembangannya ke depan perlu diadakan dalam peningkatan prestasi dan kualitas pemain.

Tidak hanya kondisi teknik, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang, apalagi bagi seorang atlet. Apabila mempunyai kondisi fisik yang baik secara otomatis memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang baik juga. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono adalah :

Kalau kondisi baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan.
4. waktu pemulihan akan lebih cepat
5. Respon bergerak akan lebih cepat bila di butuhkan. (Harsono,1994)

Permainan sepakbola dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, atraktif dan memiliki keterampilan gerak yang cukup kompleks, karena menuntut kondisi fisik yang komprehensif, maksudnya dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik gabungan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam olahraga permainan sepakbola karena di butuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik, komponen kondisi fisik utama yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan,

Tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak atlet sepakbola yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik, terutama dalam komponen kelincahan. Penguasaan terhadap keterampilan gerak bukan hal yang mudah, karena dalam permainan sepakbola menuntut atletnya menguasai keterampilan gerak yang kompleks. permainan sepakbola juga merupakan permainan gerak multi arah tidak

bersifat linear, tetapi lebih membutuhkan kemampuan untuk merubah posisi ke segala arah secara cepat.

Oleh Karena itu supaya mampu mengubah posisi dengan tepat pada saat sedang bergerak, maka otomatis seorang pemain sepakbola harus memiliki tingkat kelincahan yang baik. Telah dilakukan penelitian oleh beberapa orang bahwa komponen gerak kelincahan (*agility*) dibutuhkan dalam cabang olahraga permainan karena dalam pelaksanaannya banyak gerakan-gerakan merubah arah.

Apabila permasalahan yang telah diungkapkan di atas tidak segera ditemukan solusi yang tepat dalam penanganannya mungkin prestasi olahraga permainan sepakbola tidak akan pernah maju seperti negara-negara lain, dan pengetahuan pelatih akan kurang terhadap penyusunan program latihan yang baik dan sistematis serta tersusun dalam meningkatkan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan gerak (SAQ) khususnya kecepatan gerak *agility*.

Keterampilan gerak merubah arah *agility* sangat dominan dalam permainan 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.

Di dalam permainan sepakbola, latihan *agility* merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Latihan *agility* umumnya berupa *shuttle run*, *zig zag run*, *obstacle run*, *hexagon drill*, *pentagon drill*, *Illinois agility run*, *envelope run*, *T agility run*, *soccer agility run*, *arrowhead agility run*, *super shuttle run*, *weave in weave out agility run*, *boomerang run*, *box drill*, *turn drill*, *figure eights* dan masih banyak model latihan yang lainnya.

Dari beberapa model latihan kelincahan salah satunya yaitu *turn drill*, *turn drill* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati cones cones yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Latihan tersebut dilakukan sesuai dengan kebutuhan program latihan yang dibuat. Dengan model rintangan yang membentuk pola segitiga, Latihan ini sering dipakai dalam pelatihan kelincahan cabang olahraga sepakbola, karena karakteristik pola perubahan arah yang terjadi pada model latihan ini sesuai dengan karakteristik pola perubahan arah yang terjadi dalam sepakbola.

Latihan figure eight merupakan salah satu dari banyaknya latihan *agility*. Latihan ini bertujuan untuk perubahan arah dan reaksi. Keterampilan gerak yang baik tentunya berkaitan dengan hal tersebut. Pelaksanaannya adalah pemain melakukan gerakan mengikuti arah lintasan yang membentuk angka delapan dengan panjang 15 yard melalui cone pada setiap belokan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak ke arah berlawanan, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola menggiring bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Bogor sudah sangat baik, sebuah sekolah sepakbola yaitu SSB Kabomania cukup diminati masyarakat Kabupaten Bogor, terbukti dari banyaknya orang tua yang mengikutsertakan anaknya berlatih sepakbola disana. Sekolah sepakbola ini diharapkan menjadi wadah untuk melahirkan dan membina anak-anak yang gemar sepakbola menjadi pemain yang mempunyai kemampuan baik dalam bermain sepakbola. Dengan 2 pelatih yang membina anak-anak di SSB Kabomania diharapkan persepakbolaan di Kabupaten Bogor selalu berkembang dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siswa U-14 SSB Kabomania Kabupaten Bogor, baik waktu latihan maupun pertandingan, banyak atlet masih belum dapat melakukan *dribbling* dengan baik dan efektif. Para atlet masih sering kehilangan bola dan sulit untuk melewati lawan ketika *dribbling* disaat 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 *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, di antaranya latihan *turn drill* menggunakan bola dan *figure eights* menggunakan bola, bentuk latihan ini merupakan modifikasi dari latihan kelincahan (*agility*).

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *turn drill* menggunakan bola dan *figure eights* 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 menggiring bola (*dribbling*) pada atlet untuk kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam pemain sepakbola khususnya dalam menggiring bola (*dribbling*), maka perlu diteliti tentang latihan *turn drill* dan *figure eights* menggunakan bola dampaknya terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola. Untuk itu peneliti ini mengangkat judul “Perbandingan Latihan *Turn Drill* Dan *Figure Eights* Menggunakan Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Sekolah Sepakbola Usia 14 Tahun”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan dengan *dribbling turn drill* dapat meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* pada permainan sepak bola?
2. Apakah latihan dengan *dribbling figure eights* dapat meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* pada permainan sepak bola?
3. Manakah yang lebih baik di antara latihan *dribbling turn drill* dan *dribbling figure eights* dalam meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* pada permainan sepak bola?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu di batasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya membahas tentang perbandingan latihan kelincahan *turn drill* menggunakan bola dan latihan kelincahan *figure eight* menggunakan bola terhadap kemampuan *dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Kabomania Usia 14 tahun

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *turn drill* dengan menggunakan bola dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain dalam permainan sepakbola?
2. Apakah metode latihan *figure eights* dengan menggunakan bola dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain dalam permainan sepakbola?
3. Manakah antara latihan *turn drill* dan latihan *figure eights* menggunakan bola dalam memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain dalam permainan sepak bola?

E. Kegunaan Penelitian

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, dan kegunaan teoritis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan secara praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat bagi ilmuwan. Untuk itu, manfaat teoritis penelitian ini adalah :

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepak bola.
- b. Bagi peneliti lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepak bola

khususnya yang berkaitan dengan kemampuan *dribbling* yang belum terjangkau dalam penelitian.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis adalah manfaat bagi pelaksanaan. Adapun manfaat praktis disini adalah :

- a. Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga sepak bola pada umumnya.
- b. Bagi para pelatih sepakbola diharapkan hasil penelitian bisa menjadi acuan pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif dan untuk menambah perbendaharaan metode latihan kemampuan *dribbling* yang baru.

