

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mendapat perhatian dan prioritas dalam usaha pembinaan dan pengembangan yang ditunjuk untuk peningkatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Di Indonesia olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan diluar ruangan, terdiri dari masing-masing tim sebelas orang pemain dengan satu orang sebagai penjaga gawang. Kedua regu ini akan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan permainan sportif, menarik dan penuh semangat serta menghibur penonton dengan aksi-aksi pemain. Perkembangan sepakbola begitu cepat dan dimainkan diseluruh dunia menunjukkan bahwa sepakbola begitu populer di dunia. Cabang olahraga ini digemari oleh sebagian besar masyarakat di dunia, hal ini dapat dilihat dari animo masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan sepakbola, terlebih bila yang bertanding

timyang memiliki nama besar. Witono Hidayat(2017: 4)

Cabang olahraga sepakbola mulai dikenal dengan pertengahan abad, dimana Inggris menjadi Negara lahirnya cabang olahraga sepakbola. Namun demikian, sebenarnya manusia di dunia sudah mengenal aktifitas menendang bola sejak abad ke 3sebelum masehi dan di abad 16 masyarakat mulai mengenal permainan menendang serta mengiring bola. Sedangkan sepakbola modern baru dikembangkan di Inggris dengan adanya beberapa aturan dasar dalam permainan sepakbola.. Sehingga pada tanggal 26 Oktober 1863 berdiri *Football Association* yang pertama di London. Hingga pada tanggal 21 Mei 1904 didirikan *Federation Internasional Football Association* (FIFA) di Paris. Dan pada tahun 1930 *Julius Rimet* menyelenggarakan kejuaraan dunia pertama bertempat di Uruguay. Begitu juga di Indonesia, pada tahun 1931 indonesia membentuk atau mendirikan PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang berkedudukan di Mataram. Witono Hidayat(2017: 6)

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Hal ini terbukti dengan semakin banyak berdirinya PPLP di Indonesia yang sumber pendanaannya ditanggung pemerintah. Beberapa tahun belakangan ini perkembangan sepakbola di indonesia dan Jakarta khususnya sangat mengembirakan. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya bermunculan perkumpulan sepakbola, klub, dan sekolah sepakbola. Di samping itu banyak kejuaraan sepakbola yang bermunculan seperti antar SSB, U-10 U-12 , U-13, U-16, U-19, dan U-21. Perkembangan ini perlu ditindak lanjuti dengan usaha pembinaan yang teratur, terarah, dan terencana secara sistematis serta

berkesinambungan. Hal ini akan membantu lahirnya bibit pemain yang handal sehingga bisa menjadi pemain yang berkualitas dimasa yang akan datang.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dimana permainan ini bertujuan untuk saling memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan karena dengan begitu tim tersebut bisa dikatakan sebagai pemenangnya. Selanjutnya pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik. Seseorang dapat dikatakan pemain sepakbola, apabila dapat dan memiliki serta menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola yaitu *Dribbling*(menggiring), *kicking* (menendang), *controlling*(menahan), *heading*(menyundul), *through in*(lemparan kedalam), *tackling*(menghalau), *goal keeper* (penjaga gawang). Dengan menguasai teknik dasar ini maka pemain sepakbola sudah bisa masuk ke aspek selanjutnya seperti fisik, taktik, dan mental.

Harsono (1988: 2) “Dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapatkan perhatian yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan kesatuan yang saling terikat satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.”

Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola dimana *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan dan dengan *dribbling* yang cepat serta bola tetap dalam penguasaan sangat membantu juga untuk mempertahankan penguasaan bola. *Dribbling* juga bisa dikatakan menendang bola secara putus-putus atau perlahan-lahan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam mengiring bola sama dengan bagian kaki untuk menendang. *Dribbling* juga bisa digunakan untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan umpan ke teman dengan tepat, dan untuk menahan bola agar tetap didalam penguasaan.

Di samping itu kelincahan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan *dribbling*. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Adapun faktor yang mempengaruhi *dribbling* diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, dan sarana dan prasarana. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Jadi dapat kita simpulkan daya tahan dan kekuatan adalah penopang untuk bisa melakukan *dribbling* dengan

sempurna.

Dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Untuk menjadi pemain sepakbola professional 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, taktik maupun mental pemain. Pemain yang hebat adalah pemain yang memiliki *skill* tinggi dan salah satunya kemampuan mengolah bola yang mempunyai yaitu kemampuan akselerasi dan kelebihan dalam menggiring bola.

Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Seperti halnya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* banyak latihan yang bisa dipergunakan seperti *zig-zag run*, *shuttle run*, *dogding run*, dan *wind sprint*. Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling*, terdapat dua bentuk latihan yang sangat sederhana yaitu latihan *zig-zag runden shuttle run*. *Zig-zag runden shuttle run* adalah suatu model latihan atau bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Zig-zag run adalah bentuk latihan yang mengubah arah gerak tubuh dengan arah berbelok-belok. Latihan ini member kontribusi dalam kelincahan tubuh pada saat melakukan gerakan, dimana gerak yang berbelok-belok peran yang sangat baik dalam kelincahan dan keterampilan menggiring bola. Clive Gifford (2007:20) “ jagalah selalu bola dekat denganmu dan terkontrol setiap saat, saat kamu bergerak doronglah bola ke depan, samping dengan kakimu, agar

kamu bisa mengelabui lawan”

Shuttle run merupakan lari bolak-balik yang bertujuan untuk melatih kelincahan. *Shuttle run* yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan. *Shuttle run* juga merupakan latihan yang berguna untuk akselerasi saat berlari dengan mengubah arah atau posisi tubuh.

Berdasarkan pernyataan di atas tersebut peneliti merasa penting untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Karena sepanjang pengamatan peneliti dalam beberapa pertandingan pemain *Inafootball Soccer School* sering mengalami kelelahan saat *dribbling*. Hal ini dibuktikan dengan masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain disaat melakukan *dribbling*. Selain itu bola sering hilang atau pemain sering gagal menghadapi lawan yang menghadangnya. Lawan bisa menutup daerah pertahanannya karena keterlambatan untuk melakukan penetrasi dan bola sering hilang disaat teman siap untuk menerima bola.

Danny Mielke (2007: 1) “*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Joseph A. Luxbacher (2011: 48) “Keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan individu untuk menguasai bola. Kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam *dribbling* pada situasi satu lawan satu kususny

didalam sepertiga daerah serangan dan kemampuan untuk menghadapi lawan yang akan berusaha keras merebut bola merupakan hal yang kritis bagi individu dan tim”.

Bertolak dari hal diatas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di *Inafootball Soccer School* dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa *Inafootball Soccer School*”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi olahraga sepakbola di *Inafootball Soccer School*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola?
2. Apakah metode latihan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola?
3. Apakah latihan kecepatan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola?
4. Apakah latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola?

5. Apakah latihan *zig-zag rundapat* meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola?
6. Apakah latihan *shuttle rundapat* meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola?
7. Manakah yang lebih efektif antara latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena dominan yang peneliti amati dilapangan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Efektivitas latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *Dribbling* bola pemain usia 14 tahun siswa *Inafootball Soccer School*.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dirumuskan permasalahan yang ada yaitu:

1. Apakah latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain usia 14 tahun siswa *Inafootball Soccer School*?
2. Apakah latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain usia 14 tahun siswa *Inafootball Soccer School*?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain usia 14 tahun siswa *Inafootball Soccer School*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola *Inafootball Soccer School*.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain *Inafootball Soccer School*.
3. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada *Inafootball Soccer School* dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Jakarta.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian lanjutan.