

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Gunawan dan Mahfud (2022) menyatakan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan beranggotakan 11 pemain, yang mana untuk menentukan kemenangan yaitu dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan (Gunawan & Mahfud, 2022). Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Mahfud, Yuliandra, dan Gumantan (2020), menyatakan bahwa permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan (Mahfud et al., 2020).

Menurut Muhajirin dan Purwanto (2021), sepak bola merupakan olahraga yang merakyat, ekonomis dan mudah dimainkan oleh semua golongan masyarakat, baik masyarakat golongan atas ataupun masyarakat golongan bawah. Sepak bola merupakan permainan yang esensial untuk melatih masa depan anak muda dan mendorong pembauran anak muda dalam masyarakat

(Muhajirin & Purwanto, 2021). Sepak bola merupakan cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama atau kekompakan para pemainnya dalam memenangkan sebuah pertandingan. Mubarak (2019) dalam (Azis et al., 2020), menjelaskan ciri gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola, pemain bekerja sama dalam menyerang maupun bertahan dengan cara menendang atau mengumpan bola.

Seorang pemain sepak bola harus bisa menguasai beberapa teknik dasar dalam bermain sepak bola. Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah 1. *passing*, 2. *dribbling*, 3. *shooting*, 4. *heading*. Jadi teknik dasar ini harus dimiliki oleh setiap pemain agar pemain bisa lebih maksimal didalam latihan maupun didalam pertandingan.

Karena kualitas teknik yang tinggi diperlukan dalam permainan sepak bola untuk mendukung penampilan seorang pemain sepak bola, kemampuan teknik yang baik pasti akan meningkatkan kemampuan seorang pemain sepak bola. Pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola dengan baik dan benar agar mereka dapat mencapai penampilan terbaik mereka.

Untuk mendukung pencapaian keterampilan motorik mereka saat bermain sepak bola, setiap pemain sepak bola harus memiliki kemampuan *dribbling* yang baik. Kemampuan menggiring yang baik akan mendukung kemampuan seorang pemain dalam bermain sepak bola. Karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan, menurut Mielke (2007) dalam Muhajirin dan Purwanto (2021), *dribble* adalah keterampilan penting dalam sepak bola. Dalam

permainan sepak bola, saat melakukan *dribbling*, seperti saat berhadapan dengan lawan, melakukan penetrasi, dan menemukan posisi yang tepat agar teman dapat memberikan umpan. (Muhajirin & Purwanto, 2021).

Menurut Prayoga dan Nur (2023), *dribbling* bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain dengan atau tanpa berlari untuk melewati lawan atau untuk membuka daerah pertahanan lawan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menggiring bola atau *dribbling* bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan (Prayoga & Nur, 2023).

Menurut Widodo dan Noviardila (2021), keterampilan menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya posisi penyerang, karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah atau gawang lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lain dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya (Widodo & Noviardila, 2021).

Membawa bola merupakan hal yang mudah, namun membawa bola sambil berlari dan mengendalikan arah bola membutuhkan perhatian serta latihan khusus. Kemudian *dribbling* merupakan hal paling utama yang harus

dimiliki oleh pemain yang senang menyerang. Kemampuan *dribbling* merupakan suatu hal yang lebih dari hanya sebuah kemampuan, akan tetapi merupakan nilai seni dalam suatu gerak. Adapun tujuan dari *dribbling* dalam sepak bola antara lain :

1. Memindahkan daerah permainan.
2. Melewati lawan.
3. Memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka.
4. Memperlambat tempo permainan.

Dribbling memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepak bola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses yang latihan yang panjang dan terus-menerus. Pemain sepak bola harus memiliki teknik *dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan. *Dribbling* tidak hanya digunakan untuk menghindari sergapan lawan, tetapi *dribbling* juga digunakan untuk masuk ke dalam zona pertahanan lawan dengan harapan agar peluang untuk mencetak skor lebih besar.

Studi meneliti berbagai cara untuk meningkatkan kualitas *dribbling* bola dengan disiplin ilmu yang terkait secara konsisten dan sistematis sejak pemain berusia dini. Hal ini harus dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam pencapaian kualitas pemain yang baik di masa depan.

Sepak bola adalah olahraga yang dikenal sebagai permainan yang cepat, dinamis, dan menarik, menuntut kondisi fisik yang luas, dimulai dari kondisi

fisik dasar hingga kondisi fisik yang menggabungkan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas. Namun, banyak atlet sepak bola di lapangan yang kurang kebugaran fisik, terutama dalam hal kelincahan. Untuk bermain sepak bola, atlet harus menguasai keterampilan gerak yang kompleks. Sepak bola juga merupakan permainan gerak multi arah yang membutuhkan kecepatan untuk bergerak ke berbagai arah.

Menurut Naza Putra & Gazali (2017), untuk melakukan *dribbling* yang baik dan benar harus diiringi oleh kelentukan pinggang dan kelincahan agar *dribbling* yang dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemampuan *dribbling* seseorang di katakan maksimal apabila *dribbling* yang dilakukan memiliki kecepatan dan menggunakan teknik yang benar sehingga bola tidak mudah untuk direbut atau diambil oleh lawan dan selalu berada dalam penguasaan yang benar. Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola otomatis membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi agar mampu merubah posisi dengan tepat saat sedang bergerak. Penelitian telah menemukan bahwa, karena banyak gerakan merubah arah saat dilakukan, komponen gerak kelincahan sangat penting dalam olah raga permainan.

Menurut Nugraha dan Syafi'i (2022), latihan *boomerang run* adalah latihan motor ability yang penting pada seluruh cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga sepak bola. Semua teknik dasar pada olahraga sepak bola membutuhkan latihan ini lantaran sanggup menciptakan gerak merubah arah yang maksimal dan cepat. Efektifitas latihan ini memungkinkan pemain menaikkan kelincahan secara maksimal dan cepat (Nugraha & Syafi'i, 2022).

Menurut Pranatha dan Kardiawan (2016) dalam (Mori Saputra et al., 2022), *dribbling slalom* adalah salah satu bentuk latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepak bola. Latihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah *dribbling slalom* latihan ini dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan.

Perkembangan sepak bola di kota Jakarta sangat baik. SSB Mutiara Cempaka Utama, sebuah sekolah sepak bola, sangat diminati oleh orang-orang di wilayah pusat kota, terbukti oleh banyaknya orang tua yang mengikutsertakan anak-anak mereka bermain sepak bola. Diharapkan bahwa sekolah sepak bola SSB Mutiara Cempaka Utama akan menghasilkan anak-anak yang senang bermain sepak bola dan menjadi pemain sepak bola yang hebat. Dengan bantuan beberapa pelatih, persepak bolaan Jakarta akan terus berkembang.

Peneliti menemukan bahwa banyak pemain U-14 SSB Mutiara Cempaka Utama masih belum dapat melakukan *dribbling* dengan baik dan efektif baik selama latihan maupun pertandingan. Pada saat melakukan *dribbling*, pemain sering kehilangan bola dan sulit untuk melewati lawan. Selain itu, pemain tidak dapat melakukan *dribbling* bola dengan baik dan sering kehilangan peluang menyerang karena bola di tengah lapangan lepas dan dikuasai lawan. Metode latihan *dribbling* bola yang tepat diperlukan untuk melakukan *dribbling* bola dengan baik dan mencapai tujuan. Latihan sangat penting untuk keterampilan *dribbling* bola yang baik. Bentuk latihan *dribbling*

sangat beragam, di antaranya latihan *dribbling boomerang run* dan *dribbling slalom*.

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini peneliti mengemukakan bahwa latihan *dribbling boomerang run* dan *dribbling slalom* tidak boleh dikesampingkan, harus menjadi perhatian utama dalam membina pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama dalam cabang olahraga sepak bola, sebab peneliti ingin membandingkan latihan *dribbling* pada pemain untuk kemampuan *dribbling*. Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam pemain sepak bola khususnya dalam *dribbling*, maka perlu diteliti tentang latihan *dribbling boomerang run* dan *dribbling slalom* dampaknya terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Untuk itu peneliti mengangkat judul "Perbandingan Latihan *Dribbling Boomerang Run* Dan *Dribbling slalom* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB MC Utama Usia 14 Tahun".

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kontrol bola yang kurang baik
2. Kurang kecepatan dan kelincahan
3. Kurang keseimbangan
4. Terlalu fokus pada bola
5. Gerakan mudah diprediksi

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu di batasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya membahas tentang perbandingan latihan *dribbling boomerang run* dan latihan *dribbling slalom* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepak Bola Mutiara Cempaka Utama Usia 14 Tahun.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah metode latihan *dribbling boomerang run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain dalam permainan sepak bola?
2. Apakah metode latihan *dribbling slalom* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain dalam permainan sepak bola?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling boomerang run* dan latihan *dribbling slalom* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain dalam permainan sepak bola?

E. Kegunaan Hasil 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 sepak bola diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi acuan pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif dan untuk menambah perbendaharaan metode latihan kemampuan *dribbling* yang baru.