

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir diseluruh belahan dunia, demikian juga diIndonesia. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat, terbukti banyak bermunculan klub-klub sepak bola diberbagai usia yang tentunya harus dilakukan pembinaan secara terus-menerus. Pembinaan sepa kbola sejak usia dini harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional di masadepan. Keberadaan klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) sekarang ini semakin terasa manfaatnya. Sepak bola adalah Olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh 2 (dua) tim. (Sjafri, 2017),

Umumnya masing masing tim terdiri dari sebelas (11) orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, 1-3 orang pemain menyerang. Penjaga gawang merupakan satu satunya pemain yang dipebolehkan memegang bola demi mencegah bola serangan dari tim lawan memasuki gawang yang dijaganya. menurut Akbar (2013) mengemukakan bahwa Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang terdiridari dua tim yang berjumlah sebelas orang (11) dengan salah satu sebagai penjaga gawang, dengan waktu 2x45 menit dan waktu istirahat selama 15menit, dan dipimpin oleh seorang wasit ditengah lapangan, dua hakim garis, dan official lainnya. Dalam permainan ini ada teknik dasar yang wajib dikuasai untuk menjadikan permainan sepak bola tersebut

menjadi indah untuk dilihat, salah satu teknik dasar tersebut meliputi *dribbling*, agar dapat memiliki hasil *dribbling* yang baik dalam permainan sepak bola diperlukan dukungan fisik yang baik, sebab dalam permainan sepak bola yang paling penting adalah fisik dan teknik dasar.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*). Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, *dribbling* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Untuk mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah tendangan dengan sentuhan pendek-pendek yang dapat dilakukan

dengan kaki sebelah dalam, sebelah luar atau bagian atas harus dilakukan sebuah observasi. Keterampilan *dribbling* pada saat situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan, dan juga memungkinkan pemain mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. jadi dapat dikatakan bahwa *dribbling* membutuhkan saat yang tepat untuk melaksanakannya berapa lama dan berapa jauh penguasaan bola yang kita lakukan pada saat melakukan permainan sepak bola. *Dribbling* bola bertujuan untuk (1). Memindahkan daerah permainan, (2). Melewati lawan, (3). Memancing lawan agar mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, (4). Memperlambat tempo permainan. Dengan demikian, penguasaan bola dalam bentuk *dribbling* yang bertujuan untuk mencetak gol, artinya menggiring bola atau *dribbling* merupakan cara yang dibutuhkan selain passing, kontrol, dan lain-lain untuk mencetak gol.

Dalam permainan sepak bola kita bukan hanya mengandalkan fisik saja tetapi kita juga harus mampu menguasai teknik dasar *dribbling*. Diantaranya ialah slalom *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau Bersiap untuk melakukan operan atau tembakan. *Dribbling* bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu, dan melindungi bola. Menurut Luxbacher (2011) “*Dribbling* bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside*, *outside*, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola.” Adapun itu pada permainan sepak bola memerlukan kelincahan yang bertumpu

pada gerakan cepat dan tepat dalam mengubah arah melalui gerakan lari secara berulang ulang yaitu *shuttle run*. Dengan ini dapat melalui proses latihan yang panjang dan terus menerus. Pemain sepak bola harus memiliki fisik kelincuhan yang baik untuk meningkatkan efektifitas menyerang. Salah satu bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet adalah kelincuhan dibutuhkan oleh seorang dalam menghapai situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincuhan dalam bergerak. Kelincuhan dapat dilatih secara bersama – sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. kelincuhan atau *agility* adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak dan dapat merubah posisi tubuh atau merubah arah secara cepat.

Kecepatan dengan kelincuhan tidak bisa dipisahkan, kecepatan dan kelincuhan mempunyai gerak cepat, namun ada perbedaan pada kecepatan hanya menitik beratkan pada kecepatan bergerak pada gerakan yang sama baik sekali maupun berulang misalnya lari *sprint*, sedangkan pada kelincuhan disamping kemampuan gerak secara cepat juga seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan Gerakan lain yang berbeda..

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian jadi atlet sepak bola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola para pemainnya. Menurut Rohim (2008) menjelaskan bahwa: Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan

individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita dilapangan. Oleh karena itu, seorang pemain tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak bermain sepak bola yang baik tidak memungkinkan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Permasalahan yang ada dilapangan memperlihatkan kemampuan fisik dan teknik menggiring bola pemain masih sangat kurang. Pemain mengalami kesulitan dalam mengembangkan permainan dikarenakan kemampuan menggiring bola mudah ditebak dan mudah dihentikan pergerakannya. Dalam permainan sepak bola tidak terlepas dari Teknik menggiring bola (*slalom dribble*) karena menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting untuk memenangkan suatu pertandingan, dalam hal ini masalah yang ditekankan ialah mengenai teknik menggiring bola karena dengan teknik yang baik dan benar maka akan mempermudah melewati lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Akmal & Lesmana (2019), Mengiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan, ini disebut mengiring, dan mencoba menjaga bola selalu berada dekat dengan kaki dan selalu terkontrol, Ketika pergerakan dorong bola kedepan lalu menggunakan bagian luar pada kaki maupun kaki bagian luarnya, ketika menaklukkan lawan selalu bola dilindungi dan lakukanlah gerakan-gerakan berbelok serta tipuan.

Untuk menghasilkan keterampilan *dribbling* yang baik maka dibutuhkan kemampuan *dribbling* yang maksimal dengan teknik yang baik. Menurut Luxbacher (2012), ada tiga bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* yaitu 1) Latihan *Dribble Individual*, 2) Latihan *Dribble Slalom*, dan 3)

Latihan *Relay Dribble / Dribble* dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerak-gerak *dribble* bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama dalam permainan sepak bola. Latihan yang digunakan pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian berlari sambil *dribble* bola.

Dribble bola *slalom* melalui beberapa tiang pancang 6 sampai 10 tiang pancang, jarak antara masing-masing tiang pancang 1,5 meter sampai 2 meter. Cara melaksanakan *dribble* bola secara *slalom* posisi awal : ambil sikap berdiri tegak lurus. Tempatkan siswa pada bendera ataupun bambu yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada pelaksanaan *dribble* bola secara *slalom* dimulai dengan *dribble* bola secara *slalom* dengan menggunakan bola dan melewati rintangan ataupun bambu, setelah melakukan gerakan ini setiap siswa melakukan 2 sampai 5 kali, jumlah ulangan 10-20 kali dalam waktu istirahat 1-2 menit. Setiap terjadi kesalahan bola bergulir melalui beberapa tiang pancang atau bergulir kesamping siswa segera mengambil bola dengan *dribble* bola kembali ketiang pancang yang seharusnya dilalui.

Kedua model latihan tersebut dibutuhkan oleh pemain SSB Bina Taruna Usia 12 tahun, karena dalam penerapannya latihan *shuttle run* agar pemain dapat memiliki kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan efektifitas menyerang dengan menggiring bola. Karena latihan ini memiliki tujuan untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang lebih agresif. Sedangkan latihan *slalom dribble* dalam penerapannya pemain menggiring bola secepatnya melewati lintasan *slalom*, Adapun gerakannya berliku-liku atau secara zig – zag melewati dan menghindari lawan, dengan adanya

teknik latihan ini diharapkan pemain akan lebih mudah untuk menghindari hadangan lawan dan melewatinya sambil tetap penguasaan menggiring bola.

Berdasarkan fakta dilapangan pemain Bina Taruna yang berusia 12 tahun. Baik waktu latihan maupun pertandingan rata-rata belum melakukan *dribbling* dengan baik dan efektif. para pemain masih sering melakukan kesalahan, contohnya terlalu jauh saat melakukan *dribbling* dan pandangan masih melihat kebawah atau tidak melihat kedepan. sehingga lawan mudah mendapatkan bola dari kesalahan yang kita buat sendiri, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Latihan *Shuttle run* dan Slalom *Dribbling* Terhadap Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Pemain Bina Taruna Usia 12”

B. Identifikasi Masalah

Dari Latar Belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi dari masalah berikut :

- a. *Dribbling* beberapa pemain masih kurang baik.
- b. *Dribbling* beberapa pemain masih terbilang belum maksimal.
- c. *Dribbling* beberapa pemain masih belum bisa mencapai apa yang ditargetkan dan sesuaikan.
- d. Pemain masih banyak yang menggunakan bawah sepatu/*sole* Sepatu.
- e. Pemain belum menguasai komponen fisik kelincahan.
- f. Pemain belum menguasai komponen fisik keseimbangan.
- g. Pemain masih banyak yang sangat mudah di.
- h. Rangkaian gerak pemain masih saat melakukan *dribbling* masih belum semua aspeknya terpenuhi.

- i. Latihan *shuttle run* penerapannya masih jarang dilakukan dalam latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan adanya keterbatasan pada peneliti supaya masalah tidak meluas dan untuk lebih memperjelas pembahasan, untuk itu peneliti membatasi penelitian ini yaitu perbandingan latihan *shuttle run* dan *slalom dribbling* terhadap meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Bina Taruna usia 12.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat perbedaan hasil latihan *dribbling* setelah diberikan latihan *shuttle run* ?
- b. Apakah terdapat perbedaan hasil latihan *dribbling* setelah diberikan latihan *slalom dribble*?
- c. Apakah terdapat perbedaan hasil *dribbling*, antara latihan *shuttle run* dan menggunakan *slalom dribble*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Manfaat Teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan untuk dapat menjadi acuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil *dribbling* dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* dan latihan menggunakan *slalom*

dribble

- b. Manfaat Praktis pada penelitian ini adalah diharapkannya kepada pembaca dapat mengetahui bagaimana cara melakukan metode *shuttle run* dan latihan menggunakan *slalom dribble* untuk dapat meningkatkan hasil *dribbling*

