

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi).

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang

tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Olahraga adalah pendidikan jasmani yang terdapat dalam permainan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang tinggi. Per definisi, olahraga diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa olahraga memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling digemari di segala lapisan masyarakat Indonesia, dari anak-anak sampai dewasa terutama laki-laki. Banyak laki-laki yang menyalurkan hobinya dengan bermain sepakbola. Anak laki-laki secara psikologis akan lebih tertarik pada permainan yang memerlukan berbagai jenis gerakan karena sebagian besar anak laki-laki selalu mempertontonkan keterampilan gerakanya dalam berbagai situasi. Sepakbola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan sebelas orang. Selain digemari orang laki-laki, olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua muda bahkan anak-anak (Kurniawan, 2018:49). Sejak tahun 1990 olahraga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria. Olahraga ini melibatkan 11 orang dalam satu teamnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Di dalam

lapangan para pemain sepakbola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang.

Latihan kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dalam menghadapi berbagai situasi seperti kecepatan untuk melakukan lari *sprint* apabila menerima umpan terobosan mengejar bola maupun pada saat mengejar lawan. Sedangkan kelincahan sangat berguna untuk mengecoh lawan, mengubah pergerakan dengan cepat, mengubah arah bola dengan cepat saat menggiring bola. Pemain sepakbola Puslat Pandanaran tentu memiliki kecepatan dan kelincahan yang berbeda-beda, hal tersebut juga mungkin akan mempengaruhi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Kemampuan *dribbling* juga tentunya memiliki kemampuan yang berbeda beda. Maka dari itu, kecepatan lari memiliki peran penting terhadap kemampuan

Pemain sepakbola yang memiliki kecepatan dan koordinasi yang baik dapat diartikan memiliki kelincahan yang baik juga, sehingga dari itu kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terutama dalam teknik *dribbling*. Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepakbola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka (Weningtyas, 2022).

Dribbling dalam sepakbola tidak hanya diartikan sebagai kemampuan untuk melewati lawan, control bola dan kemudian membawa bola dan melindungi bola dari lawan juga disebut *dribbling*. *Dribbling* digunakan untuk melewati lawan, mencari ruang untuk memberi *passing* kepada rekan tim, dan untuk menahan bola supaya tetap berada dalam penguasaan (Indarto, 2019). Kemampuan *dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola yang harus dimiliki setiap pemain. Maka dari itu *dribbling* yang baik adalah yang memiliki gerakan cepat dan mengubah arah bola secara singkat. Kecepatan dan kelincahan merupakan dua komponen fisik yang sangat penting terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

Adapun teknik dasar yang dimaksudkan adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*Stopping*), menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), mengontrol (*kontrolling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goalkeeping*). Untuk memperoleh teknik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang terprogram dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Selain itu diperlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut (Mahfud et al., 2020). Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Idealnya, untuk dapat memainkan dan menguasai teknik dasar permainan sepakbola dengan baik diperlukan teknik, pengalaman, latihan yang tekun dan

terpadu. Teknik dasar yang perlu di kuasai antara lain adalah mengoper, menggiring, menendang, menyundul, dan lain-lain. Memang tidak mudah untuk menguasai teknik-teknik tersebut dan dapat menerapkannya dalam permainan. Namun dengan usaha dan niat yang besar dari dalam diri siswa untuk mempelajari sepakbola maka akan berhasil.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 19 Oktober 2024 di Lapangan Alue Pade yang peneliti lakukan pada Altet Club SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya terlihat bahwa ada kekurangan pemain dalam menggiring bola seperti masih banyak pemain yang kecepatannya masih lambat saat menggiring bola (*dribbling*), penulis melihat bahwa pemain banyak melakukan *dribbling* di dalam permainan sepak bola. Akan tetapi dalam melakukan *dribbling* kebanyakan atlet masih belum menguasai teknik tersebut. Kemampuan *dribbling* masih jauh dari sempurna karena memang dari aspek kecepatan masih tergolong kurang. Selain itu, atlet dalam melakukan *dribbling* bola memang terlihat masih ada yang salah dalam menggunakan tekniknya sehingga bola mudah direbut kembali lawan.

Club SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya berdiri pada tahun 2019, nama ketua Club SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya Agus Salim adapun prestasi yang diraih adalah juara 1 sebanyak 3 kali, juara 3 sebanyak 2 kali tingkat Kabupaten Aceh Barat Daya dan nama pelatih dari Club SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya adalah Sahulsani. Latihan Club SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya dilakukan seminggu 3 kali yaitu pada hari Minggu, Rabu dan Jumat.

Dari segi kecepatan saat melakukan *dribbling* banyak pemain yang belum menguasai teknik dengan menendang bola kedepan karena pemain sulit untuk

mengecoh lawan dan ketika pemain membawa bola sering lepas dari penguasaan saat *dribbling* dilakukan dalam posisi berlari. Kurangnya kecepatan pada waktu *dribbling*, terlihat juga saat para atlet sulit untuk melewati rintangan yang diberikan pelatih. Jika hal ini terus terjadi maka akan mengakibatkan merosotnya kemampuan bermain atlet sehingga berpengaruh terhadap prestasi klub.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang ”**Kontribusi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan kecepatan mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada club binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya?
2. Apakah ada pengaruh kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada club binaan SBB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan tentang identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka tujuan yang hendak di peroleh pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

1.5 Hipotesis Penelitin

Hipotesis penelitian merupakan pemikiran awal peneliti sebelum diadakan penelitian sampai terbukti sesudah dilakukannya penelitian. Seperti yang dikatakan oleh Arikunto (2019:110) bahwa hipotesis penelitian adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kerangka penlitian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H_0 : Diduga tidak terdapat kontribusi latihan kecepatan secara positif dan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

H_a : Diduga terdapat kontribusi latihan kecepatan secara positif dan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi para pemain, bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* mereka miliki sebelumnya.

2. Bagi pelatih, sebagaimana masukan dalam usaha pembinaan para pemain Club SSB Alpad FC sehingga pelatih dapat melanjutkan atau menambah wawasan pengetahuan di bidang melatih *dribbling* pada pemain dalam menunjang penyusunan program latihan guna pencapaian prestasi yang lebih baik.
3. Bagi pengurus Club SSB Alpad FC sebagai bahan pertimbangan dan masukan, sehingga para pemain bola dapat meningkatkan kemampuannya
4. Sebagai persyaratan penyelesaian program studi Penjaskes untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

1.7 Definisi Operasional

Definisi operasional yang dimaksud adalah untuk menghindari kesalahan dalam penulisan ini, maka perlu dibuat penjelasan untuk variabel yang akan diteliti, sehingga siapa saja yang membacanya tidak terjadi kesalahpahaman. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, variabel (X) yaitu kontribusi latihan kecepatan atau variabel bebas dan variabel (Y) kemampuan *dribbling* sepak bola atau variabel terikat. Berikut penjelasan dari masing-masing variabel yaitu:

1. Kontribusi Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan dalam permainan sepak bola akan tampak apabila seorang pemain dapat menggiring bola sepak dengan cepat, merupakan salah satu unsur fisik yang mendukung penguasaan teknik bermain dan kecepatan mempunyai peranan didalam pencapaian prestasi yang optimal (Sirotol, 2021:11). Latihan kecepatan adalah latihan fisik yang bertujuan

untuk meningkatkan kemampuan tubuh bergerak dan berpindah tempat dengan cepat. Latihan kecepatan dapat dilakukan dengan berbagai macam bentuk, seperti lari cepat, lunges, *squat jump*, dan interval *training*.

2. Kemampuan *Dribbling* Sepakbola

Kemampuan *dribbling* merupakan suatu hal yang lebih dari hanya sebuah kemampuan, akan tetapi merupakan nilai seni dalam suatu gerak. Komponen yang penting untuk membuat gerakan menjadi lebih indah adalah koefisienan gerak dalam sebuah pelaksanaan kemampuan *dribbling*, hal ini akan berguna untuk penggunaan energi yang dilakukan dalam setiap gerakan menjadi lebih hemat (Khairudin, 2020:13).