

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan segala bentuk kegiatan aktivitas fisik yang di butuhkan dan sudah menjadi acuan dalam kehidupan masyarakat di dunia. Sampai saat ini olahraga semakin berkembang dengan memberikan pengaruh positif dan nyata untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

Dengan melakukan olahraga, kita mendapat kebugaran jasmani sebagai keuntungannya. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan suatu kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya. Sehingga, orang yang memiliki kualitas kebugaran jasmani akan mempunyai tingkat kesehatan yang baik pula.

Namun sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa kesehatan sangat diperlukan agar hidup menjadi sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional serta hari-hari libur di lapangan serta tempat-tempat yang memungkinkan di lakukannya kegiatan olahraga.

Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan

kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Salah satu cabang olahraga adalah sepak bola, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat banyak digemari oleh kalangan masyarakat di Indonesia. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kesebelasan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Permainan sepakbola seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangannya di daerah tendangan hukuman. Permainan sepak bola juga sendiri dapat dijadikan sarana untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan juga kerja sama, sportivitas, tanggung jawab serta kejujuran.

Di dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain agar menunjang pada keahlian pemain itu sendiri, diantaranya mengoper (*passing*), menendang (*shooting*), mengontrol (*controlling*), menyundul (*heading*) dan menggiring (*dribbling*).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah keterampilan menggiring bola atau *dribbling*. *Dribbling* dalam permainan sepak bola dapat didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola juga merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dengan menggunakan tungkai dari satu tempat ke tempat lain dalam sebuah pertandingan.

Dalam teknik menggiring bola, ada beberapa cara dan fungsinya dalam menggiring bola diantaranya. (1) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan (3) Menggiring bola dengan punggung kaki. Dari cara menggiring bola tersebut ada beberapa fungsi seperti yang diungkapkan oleh Mielke (2007:2) mengungkapkan bahwa “*Dribbling* menggunakan sisi bagian dalam berfungsi untuk menjaga bola tetap di daerah terlindung di daerah kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan”. Sedangkan fungsi *dribbling* dengan sisi bagian kaki luar menurut Mielke (2007:4) mengemukakan bahwa “keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya”. Dan fungsi *dribbling* menggunakan kura- kura kaki atau punggung kaki menurut Mielke (2007:5) mengungkapkan bahwa “Biasanya, kurakura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila ingin bergerak cepat dilapangan”.

Kemampuan menggiring bola diperlukan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Menggiring bola dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa latihan untuk peningkatan kemampuan menggiring bola antara lain dengan latihan kelincahan dan kecepatan. Dalam meningkatkan keterampilan teknik, pemain bola dituntut untuk memiliki unsur fisik yang baik. Salah satu unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepak bola adalah kecepatan dan kelincahan.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial yang menjadi faktor penentu didalam permainan olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang di lakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting guna memberikan akselerasi.

Sedangkan kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara tepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dapat dikatakan memiliki kelincuhan yang baik jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat merubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 12 februari 2024 dan juga ditambahkan dengan wawancara penulis dengan pelatih, beliau menyatakan bahwa

“kendala yang dihadapi atlet adalah masih lambatnya dalam menggiring bola” penyebab masih lambatnya atlet SSB GT Sport dalam menggiring bola ialah karena masih kurangnya kemampuan teknik *dribbling*.

Diketahui pada saat berlatih sepak bola terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain kurang maksimal, itu terlihat saat pemain menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kaki dan juga bola terkadang lepas dari kontrol, hal tersebut dikarenakan oleh perkenaan bola pada kaki yang kurang tepat saat menggiring. Saat menggiring bola pemain juga mudah direbut oleh lawan karena pemain kurang maksimal dalam berkelit untuk menghindari lawan/melewati lawan. Kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola yang dimiliki pemain mungkin juga disebabkan oleh kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola seperti kelincihan dan kecepatan yang sangat berguna saat menggiring bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan juga observasi penulis ada beberapa kesenjangan yang terdapat pada pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang tidak baik dan kurang maksimal. Padahal teknik menggiring bola yang baik sangat diperlukan untuk menunjang kualitas mengingat usia remaja sangat menentukan karier atlet kedepannya. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu latihan kecepatan-kelincihan dan menerapkannya melalui kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincihan Terhadap

Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Di SSB GT Sport Aceh Barat Daya”

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB GT Sport?

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB GT Sport

1.4. Hipotesis

Hipotesis menurut Sugiyono (2019:99), adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan hipotesis seperti pada penelitian hubungan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB GT Sport. Dari pemaparan diatas hipotesis dari penelitian ini hasil penelitian masih bersifat dugaan belum terbukti secara empiris, antara lain:

H_0 = latihan kecepatan dan kelincahan tidak memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB GT Sport

H_1 = latihan kecepatan dan kelincahan memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB GT Sport

Berdasarkan uraian diatas yang berpotensi memiliki pengaruh menurut penulis adalah H1 yaitu latihan kecepatan dan kelincahan memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB GT Sport.

1.5. Manfaat Penelitian

- a. Bagi pemain dapat menambah motivasi dan meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.
- b. Bagi pelatih dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam melatih untuk meningkatkan dan mengembangkan bakat para pemain di SSB nya.
- c. Bagi SSB dapat meningkatkan standar dan kualitas serta prestasi SSB.
- d. Bagi peneliti sebagai bahan tambahan dan referensi guna menyelesaikan penulisan skripsi dan mendapatkan penelitian yang lebih sempurna dimasa mendatang.
- e. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

1.6. Definisi Istilah

a. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (benda, orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

b. Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

d. kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

e. Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan manusia dalam menggunakan pikiran, ide serta kreatifitas, mengubah atau membuat sesuatu menjadi nilai lebih sehingga sesuatu tersebut memiliki nilai yang lebih bermakna.

f. *Dribbling*

Dribbling adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh lawan.

g. Permainan Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.