

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan dan mengembangkan kemampuan fisik serta mental. Alwi & Mubarok (2024: 204) menjelaskan olahraga adalah proses sistematis yang mendorong, mengembangkan dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat melalui permainan, perlombaan dan prestasi. Adapun ruang lingkup olahraga meliputi: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2022 tentang Keolahragaan). Salah satu olahraga prestasi di Indonesia yang memiliki potensi besar dan terus berkembang adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia. Tidak hanya di Indonesia saja, sepakbola juga menempati tempat teratas sebagai olahraga paling digemari di seluruh dunia. Ini terbukti dengan makin banyaknya anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua yang memainkan permainan ini baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Dewasa ini perkembangan permainan

sepakbola sangat pesat, tidak hanya sebagai olahraga rekreasi atau pengisi waktu luang saja tetapi sepakbola sudah menjadi olahraga prestasi yang bisa dibanggakan oleh seluruh bangsa di dunia karena dapat memicu pembangunan nasional (Hidayat dkk., 2024: 248).

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 11 orang dengan cara menyepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk meraih kemenangan, selama pertandingan berlangsung 90 menit pemain akan berjuang di lapangan untuk meraih kemenangan (Bahtra, 2022: 52). Hal senada dikemukakan Agustina (2020: 1) bahwa sepakbola yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan bola lawan.

Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola seorang pemain harus memiliki fisik yang prima, teknik dasar yang terasah, pemahaman taktik yang baik dan mental yang stabil. Keempat faktor ini merupakan fondasi yang saling melengkapi dalam membangun performa optimal di lapangan (Sugiyanto, 2023: 30). Hal senada dikemukakan Perdana (2024: 8) bahwa aspek fisik, teknik, taktik dan mental memiliki peran yang sangat penting dalam pencapaian prestasi maksimal. Jika seorang pemain memiliki kemampuan teknik, taktik dan mental yang baik tetapi tidak didukung oleh kondisi fisik yang memadai, pemain tersebut akan mudah mengalami kelelahan selama pertandingan. Kelelahan ini dapat mengganggu kemampuan teknisnya yang pada akhirnya membuat taktik yang diterapkan oleh pelatih menjadi kurang efektif. Selain itu, mental pantang

menyerah pun akan melemah jika fisik dan teknik terganggu, sehingga performa dan prestasi pemain menjadi tidak optimal. Dengan demikian, keempat aspek ini saling berkaitan dan harus dikelola secara bersamaan untuk mencapai prestasi maksimal.

Untuk menghasilkan performa yang optimal dalam permainan sepakbola, penguasaan teknik dasar menjadi salah satu aspek yang sangat penting. Menurut Sugiyanto (2023: 25) teknik dasar sepakbola adalah gerakan fundamental yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. Pemahaman dan penguasaan teknik dasar ini memungkinkan pemain untuk berkontribusi secara maksimal dalam permainan. Selanjutnya Putra dkk (2024: 242) menjelaskan bahwa menguasai teknik dasar sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan permainan. Teknik dasar sangat bergantung pada kondisi fisik yang baik agar strategi yang direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun tetap didukung oleh mentalitas yang baik agar rasa percaya diri muncul secara alami agar taktik dapat dijalankan dengan benar. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental.

Menurut Indarto (2019: 13-15) beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain, antara lain yaitu: *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyudul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola).

Dribbling (menggiring bola) merupakan salah satu teknik dasar yang sangat krusial dalam permainan sepakbola (Perdana dkk, 2025: 116). *Dribbling* (menggiring bola) adalah teknik dalam sepakbola yang digunakan untuk mengontrol bola sambil bergerak di lapangan. Pemain menggiring bola dengan cara menendang bola secara berulang-ulang, mengarahkan bola ke arah yang diinginkan sambil menjaga kendali atas bola agar tidak direbut oleh lawan. Teknik ini memerlukan keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan keterampilan untuk menggiring bola dengan cepat dan efisien. *Dribbling* digunakan untuk melewati pemain lawan, menciptakan ruang atau mengatur serangan tim.

Perkembangan sepakbola di Indonesia sudah berkembang cukup baik. Sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari di Indonesia (Agustina, 2020: 10). Hal ini terbukti tumbuhnya berbagai sekolah dan klub sepak bola di berbagai daerah. Di Provinsi Aceh, khususnya Kota Banda Aceh, fenomena ini juga terlihat dengan semakin banyaknya sekolah dan klub sepakbola yang berdiri. Sekolah-sekolah dan klub-klub sepakbola tersebut membuka peluang bagi masyarakat untuk mengembangkan bakat dan minat mereka dalam olahraga ini. Kehadiran sekolah dan klub sepak bola memberikan kontribusi positif yang signifikan bagi perkembangan sepakbola di Indonesia. Dengan semakin banyaknya sekolah dan klub yang terbentuk, diharapkan dapat lahir generasi pemain muda berbakat dengan kemampuan teknik yang mumpuni. Pemain-pemain berkualitas ini diharapkan bisa membentuk tim atau kesebelasan yang mampu bersaing secara kompetitif dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Sekolah sepakbola (SSB) Barona adalah salah satu SSB yang berada di daerah Kota Banda Aceh yang didirikan pada tahun 2011 di bawah binaan

Muhammad Yani, SSB Barona menjadi salah satu pusat pengembangan bakat sepakbola bagi anak-anak dan remaja di Kota Banda Aceh. Dengan jadwal latihan rutin tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu di Lapangan Azones Ajun, SSB Barona menawarkan pelatihan intensif yang difokuskan pada peningkatan keterampilan dasar sepakbola serta pemahaman taktik permainan. Di bawah asuhan pelatih berpengalaman Dedi Juliansyah dan Ahmad Agung Fauzan J, SSB Barona tidak hanya mengasah kemampuan fisik para pemain, tetapi juga membentuk karakter sehingga para pemain siap bersaing di level yang lebih tinggi, baik di kompetisi lokal maupun nasional.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi selama latihan *games* sepakbola pada pemain SSB Barona U11-14 tahun pada hari Senin tanggal 03-10 Februari 2025, ditemukan bahwa kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam yang dimiliki oleh pemain SSB Barona U11-14 masih belum optimal. Hal ini terlihat jelas ketika para pemain melakukan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam, di mana mereka seringkali kehilangan kendali atas bola, terutama ketika menghadapi tekanan dari pemain lawan. Masih banyak pemain yang kesulitan dalam mempertahankan bola pada kecepatan tinggi, serta dalam mengelakkan penjagaan ketat dari lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam yang dimiliki oleh pemain SSB Barona U11-14 perlu ditingkatkan, terutama dalam hal kontrol bola, kelincahan dan pengambilan keputusan saat menggiring bola di lapangan. Diperlukan latihan intensif dan terstruktur untuk memperbaiki menggiring bola dengan kaki bagian dalam agar para pemain dapat lebih efektif dalam permainan.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pemain SSB Barona U11-14 adalah latihan kelincahan yang berfokus pada pengembangan kecepatan, keseimbangan dan koordinasi tubuh. Latihan kelincahan sangat penting karena memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat, mengubah arah dengan lancar dan menjaga kontrol bola saat berhadapan dengan lawan. Salah satu latihan kelincahan yang dapat diterapkan adalah latihan *zig-zag*, dimana pemain berlari melalui serangkaian *cone* atau rintangan yang diletakkan secara berurutan di lapangan. Latihan ini tidak hanya melatih kelincahan tubuh, tetapi juga membantu pemain untuk tetap mengontrol bola dengan baik meski harus bergerak cepat atau mengubah arah secara mendadak. Dengan implementasi yang tepat, latihan kelincahan dengan *zig-zag* diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U11-14.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “***Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam di SSB Barona U10-14 Tahun***”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun.

2. Tingkat keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun masih rendah.
3. Kurangnya metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun”.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pemain SSB Barona.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih di SSB Barona.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Pemain

Memberikan informasi mengenai keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam sehingga dapat mengembangkan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam melalui latihan kelincahan.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, pemian dan juga pihak-pihak yang terkait dengan prestasi olahraga sepakbola.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 64) hipotesis diartikan sebagai

jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Rumusan Hipotesis Nol (H_0): Tidak pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun.
- Rumusan Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun.