

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang menggunakan jasmani yang merupakan suatu kebutuhan paling penting dalam kehidupan manusia untuk kepentingan pendidikan, kesehatan, rekreasi dan ajang prestasi serta dalam membentuk karakter muda yang berkualitas.

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Menurut Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, dan Destriani et al., (2021) “Sepak bola merupakan titik temu antara orang-orang dari berbagai latar belakang dan keturunan yang menjadi jembatan penghubung semua tingkatan politik, ekonomi, dan budaya”. Sepak bola merupakan olahraga kelompok atau tim yang terdiri dari 11 pemain di tiap tim bertujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan itulah pemenangnya.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik setiap pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola Menurut Suhdy et al., (2019) “Teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari : 1) teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola. Teknik dengan bola seperti: menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu (*tackling*), lemparan ke dalam, teknik menjaga gawang, menyundul (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*)”.

Seperti halnya cabang olahraga permainan, ada 4 aspek yang perlu dikuasai oleh setiap pemain seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2018, hlm.159) “Fisik, teknik, taktik, dan mental”. Kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting diseluruh cabang olahraga Menurut Harsono (2018, hlm.3) Mengemukakan pentingnya kondisi fisik “Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat

penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Komponen kondisi fisik menurut Harsono (2020, hlm.28) terdiri dari “Komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan koordinasi, agilitas dan keseimbangan. Salah satu teknik dasar permainan sepak bola adalah menggiring bola, tujuan menggiring bola untuk melewati lawan. Selain penguasaan teknik, untuk keberhasilan *dribbling* perlu didukung oleh kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang mendukung dalam teknik *dribbling* diantaranya adalah kecepatan lari dan kelincahan.

Pada saat *dribbling* pemain harus melewati penjagaan lawan dengan cepat agar tidak mudah dijaga oleh lawan, oleh karena itu kecepatan lari pada saat *dribbling* sangat diperlukan agar tidak mudah dikejar lawan dan kelincahan pada saat *dribbling* diperlukan untuk menghindari penjagaan lawan.

Berdasarkan paparan diatas bahwa keberhasilan *dribbling* didukung oleh kecepatan dan kelincahan, penulis tertarik ingin mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola penulis melakukan penelitian di sekolah sepak bola Persim U-15.

Alasan penulis mengambil populasi di Persim U-15 karena pemain tersebut sering mendapat juara dalam kejuaraan kelompok umur baik Tingkat kabupaten maupun Tingkat provinsi, dan penulis anggap bahwa keterampilan teknik *dribbling*nya sudah dikuasai dengan baik. Hasil penelitian ini, penulis laporkan dalam karya tulis ilmiah dengan judul “Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan penelitian yang penulis ajukan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di Sekolah Sepak bola Persim U-15?
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di Sekolah Sepak bola Persim U-15?
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di Sekolah Sepak bola Persim U-15?

1.3 Definisi operasional

Untuk menghindari kesalahan pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan beberapa istilah yang penulis bahas:

1.3.1 Kontribusi

Dalam bidang olahraga dikutip dari laman pelajaran.co.id “Kontribusi diartikan sebagai seberapa besar usaha yang dilakukan setiap atlet dalam memenangkan atau mensukseskan pertandingan. Sedangkan dalam bidang pendidikan, kontribusi digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan dan sains”.

1.3.2 Kelincahan

Kelincahan Abdullah dan Sari et al., (2023) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan cepat perubahan tersebut harus dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan dan termasuk kedalam kategori 3 karakteristik perubahan lari, perubahan posisi tubuh dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”. Seorang dikatakan memiliki kelincahan yang baik maka orang tersebut harus memiliki kemampuan mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Oleh karena itu, kelincahan yang dimiliki pemain sepak bola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan.

1.3.3 Kecepatan

Menurut Badriah (2011, hlm.24) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. Kecepatan salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting, kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak

tertentu dengan cepat. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan tertentu yang ditentukan oleh *fleksibilitas* tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot.

1.3.4 Dribbling sepak bola

Dribbling memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Mahfud, Yuliandra, dan Gumantan et al., (2020) “Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepakbola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses latihan yang panjang dan terus menerus. Pemain sepakbola harus memiliki teknik *dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan”.

Menurut Mahfud et al., (2020) “*Dribbling* memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepak bola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses 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”.

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di Sekolah Sepak bola Persim U-15.
2. Untuk mengetahui adanya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di Sekolah Sepak bola Persim U-15.
3. Untuk mengetahui adanya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di Sekolah Sepak bola Persim U-15.

1.5 Kegunaan penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi yang menggunakan, adapun manfaat dari penelitian ini memberi tambahan pengetahuan untuk membantu pelatih maupun guru pendidikan jasmani dan olahraga.

1.5.1 Kegunaan secara teoretis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan sepak bola, dan memperkaya ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teknik *dribbling*.

1.5.2 Kegunaan secara praktis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para Pembina, pelatih, guru Pendidikan jasmani dalam usaha memilih bentuk keterampilan *dribbling* yang ada sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi sepak bola dalam sesuatu cabang olahraga untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan dan kecepatan.