

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepak bolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut.

Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepak bola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa

maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepak bolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepak bola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak

dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (2015), menyatakan bahwa “Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun” (hlm.24). Hocke dan Nasution (2016) menyatakan “Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya” (hlm.31). Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepak bola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (2011), bahwa “Peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan” (hlm.1). Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas panggul dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Menurut Badriah (2011) “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (hlm.38). Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) “lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap” (hlm.525). Sedangkan menurut Harsono (2010) “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.14). Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetis, atlet tidak dapat merubahnya.

Menurut Badriah (2011) “Kelincahan tergantung pada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut” (hlm.38). Selanjutnya Badriah (2011) “Pada pembinaan kelincahan harus memungkinkan seseorang beralih menempuh jarak yang relatif dekat yang memungkinkan laju tubuh cepat, tetapi ada sedikit rintangan untuk mengukur ketepatan dan keseimbangan tubuhnya dalam menempuh jarak tertentu” (hlm.38).

Sedangkan kecepatan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang banyak diperlukan oleh berbagai cabang olahraga khususnya sepak bola. Kecepatan menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat” (hlm.36). Sejalan dengan Harsono, Badriah (2011) mengemukakan bahwa

“Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm.26).

Selain kelincahan dan kecepatan, kondisi fisik yang mendukung teknik menggiring bola adalah fleksibilitas panggul. fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan-gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*). Fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.163). Menurut Lutan dkk (2011) “Fleksibilitas adalah Kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien” (hlm.80).

Sejalan dengan pendapat Harsono dan Lutan dkk di atas, Badriah (2011) menjelaskan bahwa fleksibilitas adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.25).

Dari kutipan-kutipan tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas-luasnya, dan fleksibilitas sendi dipengaruhi oleh bentuk sendi, otot, tendon dan ligamen.

Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan kelincahan dan fleksibilitas. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua 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 ke dalam dan teknik menjaga gawang. Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola

(*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*) (hlm.17). 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 ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menurut Sukatamsi (dalam Syam 2012) “Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Untuk menggiring bola, hanya pada saat-saat tertentu saja. Kalau tidak, akan memperlambat permainan”. (hlm.8). Menurut Kristina (2018) “Menggiring bola merupakan kemampuan seseorang dalam menggiring bola dengan menendang bola kecil-kecil, tetapi tetap dalam penguasaannya” (hlm.93). Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan 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 menggiring bola yang lincah dan cepat dapat dicapai dalam pertandingan.

Peneliti memilih kondisi fisik secara fungsional dalam hal yang berhubungan dengan kondisi saat menggiring bola. Yang dimaksud dari kondisi fisik secara fungsional yaitu kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul. Ketertarikan tersebut dilatar belakangi dari pengamatan penulis terhadap kemampuan menggiring bola oleh Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya pada saat latihan dan saat mengamati sebuah pertandingan yang melibatkan UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Kemampuan kondisi fisik atlet secara fungsional tentunya memiliki persamaan dan perbedaan seperti kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul. Kemampuan menggiring bola pada setiap atlet sangat bervariasi ada persamaan dan perbedaannya. Persamaan dan perbedaan tersebut terlihat dari penguasaan

teknik menggiring bola, baik dari kecepatan saat menggiring bola maupun dari kelincuhan saat menggiring bola dan fleksibilitas panggul. Dalam hal ini terdapat beberapa pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik tetapi unsur kecepatan, kelincuhan dan fleksibilitas panggulnya kurang, juga terdapat pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola dengan ditunjang oleh unsur kecepatan, kelincuhan dan fleksibilitas panggul. Hal tersebut terjadi karena adanya faktor penunjang yang dapat mempengaruhinya. Hasil dari pengamatan tersebut timbul permasalahan yaitu apakah menggiring bola dipengaruhi oleh kecepatan kelincuhan dan fleksibilitas panggul? Dari pertanyaan tersebut peneliti menjadikan itu sebagai penelitian yang akan dilakukan pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah melakukan berbagai pertandingan dengan mempertimbangkan kemampuan yang harus dimiliki oleh sampel.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kelincuhan, Kecepatan dan Fleksibilitas Panggul terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya)”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah,

- 1) Seberapa besar kontribusi kelincuhan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya?
- 2) Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya?
- 3) Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya?
- 4) Seberapa besar kontribusi kelincuhan, kecepatan dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan adalah sebagai berikut :

- 1) Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- 2) Kelincahan. Menurut Badriah (2011) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan” (hlm.25). Jadi kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
- 3) Kecepatan. Menurut Badriah (2011) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm.24). Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan lari secara berturut-turut dalam waktu yang singkat yang digambarkan dengan hasil tes lari cepat 60 meter.
- 4) Fleksibilitas menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Fleksibilitas panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi panggul, yang digambarkan dengan skor yang diperoleh Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- 5) Menggiring bola menurut Sucipto (dalam Retama, Dinata dan Jubaedi, 2018) “Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu gung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain” (hlm.21).

- 6) Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23)”.

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- 4) Untuk mengetahui kontribusi kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua manfaat yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Manfaat teoretis hasil penelitian adalah untuk menambah khasanah keilmuan khususnya dalam cabang olahraga sepak bola. Manfaat praktis hasil penelitian ini adalah untuk dijadikan pedoman bagi guru olahraga, pelatih ataupun pembina sepak bola dalam meningkatkan prestasi.