

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer Indonesia bahkan di dunia, hal ini bisa terjadi karena sepakbola merupakan olahraga yang terbilang sederhana dan menyenangkan. Dikatakan sederhana karena bermain sepakbola tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, bahkan tanpa menggunakan alas kaki sekalipun permainan sepak bola ini dapat dilangsungkan.

Menurut Mulyana (2024, p. 289) “Menjelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang”. Sedangkan menurut Dermawan (2022, p. 58) menjelaskan bahwa “Sepakbola merupakan permainan yang banyak membutuhkan energi, kepintaran di dalam lapangan mengacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim”.

Sepakbola adalah permainan yang melibatkan koordinasi tim, keterampilan individu, strategi, dan adaptasi taktis. Salah satu tujuan utama dalam sepakbola adalah untuk menciptakan keseimbangan antara menyerang dan bertahan. Tim yang efektif harus dapat menggabungkan serangan yang agresif dengan pertahanan yang solid. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang dinamika permainan, kemampuan untuk membaca pergerakan lawan, dan mengatur posisi secara strategis.

Secara teknis, tujuan sepakbola juga melibatkan pengembangan dan penerapan berbagai keterampilan dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *defending*. Keterampilan ini bukan hanya harus dikuasai secara individu, tetapi juga harus dapat diterapkan dalam konteks tim. Kemampuan pemain untuk bekerja sama, mengkomunikasikan strategi, dan memahami peran masing-masing adalah kunci untuk meraih keberhasilan.

Dalam konteks strategis, teori tujuan sepakbola juga melibatkan penyesuaian taktik berdasarkan situasi permainan dan lawan. Misalnya, tim mungkin memilih pendekatan menyerang yang lebih agresif melawan lawan yang lebih lemah, sementara melawan tim yang lebih kuat, mereka mungkin memilih strategi bertahan yang lebih ketat dengan harapan memanfaatkan peluang untuk melakukan serangan balik.

Di sisi lain, tujuan dalam sepakbola juga sering kali mencakup aspek psikologis dan emosional. Motivasi, fokus, dan mentalitas pemain sangat mempengaruhi performa di lapangan. Tim yang mampu menjaga keseimbangan mental dan tetap tenang dalam situasi tekanan tinggi sering kali lebih sukses dalam mencapai tujuan mereka.

Dalam sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki kemampuan tejbik dasar sepakbola. Nasrul, (2021, p. 14) memaparkan bahwa ada beberapa teknik dasar dalam sepakbola seperti teknik mengoper dan menerima bola (*Passing and Receiving*), menggiring bola (*Dribbling*), menyundul bola (*Heading*), mengontrol bola (*Ball Control*), menggiring bola dengan kecepatan (*Running of the Ball*), memotong bola (*Cutting with the Ball*) mengubah arah saat menggiring bola (*Turning with the Ball*), merebut bola dari lawan (*Sliding Tackle*), melempar bola ke dalam (*Throw in*) dan menembak bola ke gawang lawan (*Shooting*).

Selain penguasaan teknik, kondisi fisik memegang peranan penting. Pentingnya kondisi fisik seperti yang dikemukakan Harsono jika kondisi fisik baik maka akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, ketepatan dan reaksi, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. Selanjutnya Harsono mengemukakan komponen-komponen kondisi fisik yaitu daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan.

Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan pada permainan sepakbola yaitu kelincahan. Kelincahan menurut Shabih, (2021, p. 146)

“Kelincahan adalah mengacu pada perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya dan kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki dan menjaga agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya”. Kelincahan menurut Sumerta, (2021, p. 231) mengungkapkan “Kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk merubah posisi ke arah yang berbeda”. Kelincahan menurut Destriany, (2021, p. 146) bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak”.

Dari pendapat para ahli di atas penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah suatu perubahan arah atau posisi badan dengan cepat dan tetap menjaga keseimbangan badan seseorang tersebut. Kelincahan dalam permainan sepakbola sering digunakan pada saat menggiring bola untuk melewati lawan , hal ini dikarenakan menggiring bola merupakan teknik terpenting guna menjaga bola dari tim lawan. Teknik dasar dalam menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola, terkhusus untuk pemain yang berada diposisi penyerang (*Winger*) dengan tujuan dapat melewati lawan dan membobol gawang lawan.

Sekolah Sepakbola atau yang lebih dikenal dengan SSB merupakan sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola serta merupakan organisasi olahraga sepak bola dan berfungsi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atlet serta menjadi sebuah wadah pembinaan sepakbola usia dini, Ichsan, (2024, p. 3) Pada SSB Persadatama Kota Bekasi pemain sulit untuk melewati lawan pada saat menggiring bola salah satu penyebab sulitnya melewati lawan dikarenakan kelincahan nya masih kurang oleh karena itu kelincahan pada pemain ssb tersebut harus ditingkatkan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan menurut Harsono yaitu lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag, lari dengan formasi angka delapan, *squat thrust*, latihan lompat-lompat, lari naik turun tangga.

Sesuai dengan karakteristik siswa SSB yang berusia 12 tahun masih termasuk senang bermain. Oleh karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan harus dikemas dalam bentuk permainan agar tidak membuat jemu.

Bentuk permainan untuk meningkatkan kelincahan bisa dilakukan dengan cara menggiring bola yang bervariasi. Latihan menggiring bola dengan berbagai bentuk variasi tidak akan membuat peserta jemu karena peserta senang melakukan menggiring bola. Tanpa disadari peserta diharapkan kelincahannya dapat meningkat.

Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan menggiring bola terhadap peningkatan kelincahan penulis menguji cobakan pada SSB Persadatama Kota Bekasi. Hasil penelitian ini penulis laporan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul Pengaruh Variasi Menggiring Bola terhadap Kelincahan pada SSB Persadatama Kota Bekasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut. “Apakah terdapat pengaruh menggiring bola terhadap peningkatan kelincahan atlet SSB Persadatama Kota Bekasi?”.

1.3 Definisi Operasional

Peneliti akan menjelaskan mengenai istilah-istilah yang terdapat pada proposal penelitian ini:

a. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda, dan sebagainya), yang berkuasa atau berkekuatan.

b. Latihan

Susila, (2021, p. 233) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja,yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Yang dimaksud dengan sistematis adalah, berencana,menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi

semakin mudah, otomatis, dan rekletif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

c. Pengaruh latihan

Prayoga, (2022, p.122) sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu, prestasi maksimal didapatkan oleh atlet dari latihan yang disusun, diprogram dan dilaksanakan dengan benar saat melakukan latihan.

d. Variasi latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh guru atau pelatih dalam melakukan kegiatan latihan. Supaya dalam latihan tidak terjadi kebosanan dan kejemuhan dalam kegiatan berlatih.

e. Menggiring bola

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk melewati lawan, memindahkan bola dari wilayah padat penjagaan, dan membuat peluang mencetak gol ke gawang lawan.

f. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan berpindah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan elemen yang penting untuk membuat tubuh untuk mengubah arah ke depan, belakang, kanan, kiri secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dikemukakan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi menggiring bola terhadap kelincahan pada SSB Persadatama Kota Bekasi.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diperoleh dari dari penelitian ini sebagai berikut

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya khususnya dibidang pendidikan jasmani dan mampu memberikan pemahaman bahwa seberapa besar pengaruh variasi menggiring bola terhadap kelincahan

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak sebagai berikut:

- a) Bagi SSB Persadatama Kota Bekasi sebagai informasi yang dapat menjadi acuan mengenai pengaruh variasi menggiring bola terhadap kelincahan pada SSB Persadatama Kota Bekasi.
- b) Bagi atlet, membantu atlet dalam memilih teknik menggiring bola yang paling sesuai untuk meningkatkan performa kelincahan pada atlet.
- c) Bagi pelatih, menyediakan informasi yang berguna bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dengan menggunakan teknik menggiring bola yang terbukti meningkatkan kelincahan
- d) Bagi peneliti, mampu memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencoba variasi menggiring bola untuk meningkatkan aspek kelincahan pada dirinya masing-masing.