

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan disenangi oleh masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua. Permainan ini relatif mudah dilakukan dan termasuk olahraga yang murah karena tidak memerlukan banyak biaya, sehingga permainan ini berkembang dengan cepat ke masyarakat luas. Perkembangan olahraga sepakbola terlihat dengan banyaknya turnamen yang di selenggarakan dari mulai antar kampung, turnamen antar pelajar, mahasiswa sampai kompetisi nasional yang dinaungi oleh induk olahraga sepak bola indonesia yaitu Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) serta banyak didirikan sekolah- sekolah sepak bola yang biasa disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah.

Sepak bola menurut Gumelar (2021. p 10) Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Menurut Putri & Suryobroto (2018. p. 2) Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Menurut Pratomo & Gumantan (2020. p. 11) permainan sepakbola setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi sepak bola adalah penguasaan kemampuan teknik, taktik, fisik dan mental. Dalam permainan sepak bola teknik yang baik akan mampu meningkatkan mutu permainan sepak bola itu sendiri. Seorang pemain sepak bola akan terkenal dan populer karena dia memiliki teknik bermain yang baik. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik harus menguasai teknik dasar sepakbola. Hal ini sejalan dengan pendapat yaitu Adziman et al. (2017. p. 37) yaitu untuk bermain sepak bola dengan baik

pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik, Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Penguasaan berbagai teknik tersebut memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan tersebut menjadi otomatisasi dan pada saat pertandingan teknik-teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik, tidak canggung dan tidak kaku lagi gerakan tersebut .

Menurut Irawan & Lesmana (2018. p. 65) mendefinisikan teknik dasar sepak bola sebagai berikut : (1) menendang, (2) menggiring, (3) menyundul, (4) melempar bola dengan teknik penjaga gawang. sedangkan teknik tanpa bola yaitu: (1) lari, (2) lompat, (3) tackling, (4) teknik penjaga gawang. Menurut Santoso (2014. p. 43) teknik dasar sepakbola yaitu meliputi : (1) mengumpan dan menerima (*passing and receiving*), (2) menembak (*shooting*), (3) mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, (3) melindungi bola, (4) menggiring (*dribble*).

Salah satu teknik dasar sepak bola adalah *dribble*, *dribble* merupakan upaya mendorong bola secara terputus-putus dari kaki. Ini membutuhkan gerakan yang lincah dan eksplosif untuk membantu strategi tim dalam menerapkan variasi serangan dan bertahan, dan membutuhkan dukungan fisik. Selain itu keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola sangat sulit untuk di pelajari, oleh karena itu, untuk dapat menguasai bola dengan teknik *dribble*, pemain perlu melakukan latihan yang intens dan didukung oleh kondisi fisik yang baik. Dalam permainan sepak bola modern, pemain diuntut untuk dapat menguasai bola dengan baik sehingga mereka dapat mencapai tujuan dengan menguasai bola. Dalam permainan sepak bola *dribble* adalah upaya mendorong bola jauh dari kaki, harus bergerak dengan lincah dan eksplosif untuk mendukung strategi tim dalam melakukan serangan dan bertahan, yang membutuhkan dukungan fisik. Menggiring berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Penguasaan teknik *dribble* yang baik akan dapat mempermudah pemain dalam mencapai prestasi dalam sepakbola (Siregar & Yani, 2023. p. 785) .

Untuk bisa melakukan *dribble* dengan baik harus didukung oleh kondisi fisik yang baik juga. Kondisi fisik yang mendukung terhadap kemampuan dribble

adalah fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power. Diantara kondisi fisik tersebut, penulis fokus pada kondisi fisik kecepatan dan keseimbangan.

Kecepatan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam banyak cabang olahraga. Dalam banyak referensi dijelaskan bahwa kecepatan salah satu elemen dasar dalam kondisi fisik. Kecepatan yang didefinisikan sebagai perubahan posisi suatu objek per satuan waktu adalah besaran fisika yang menunjukkan seberapa cepat suatu objek bergerak. Dengan kata lain kecepatan adalah ukuran seberapa jauh suatu objek berpindah dalam waktu tertentu. Mengukur kecepatan biasanya menggunakan unit seperti meter per detik (m/s) atau kilometer per jam (Km/jam) kecepatan rata-rata dihitung dengan membagi total waktu yang dibutuhkan dengan jarak total yang ditempuh. Kecepatan objek secara keseluruhan disebut “kecepatan sesaat”.

Perlu diketahui bahwa kecepatan adalah besaran skalar yang berarti hanya memiliki magnitudo (nilai) tanpa arah. Sebaliknya kecepatan adalah besaran vektor yang memiliki ke 2 magnitudo dan arah. *dribble* dalam sepakbola memerlukan kecepatan karena beberapa alasan terpenting : 1) Menghindari lawan : pemain dapat menghindari lawan dengan lebih baik dengan *dribble* yang cepat, yang memungkinkan mereka melakukan gerakan cepat dan tiba-tiba, membuat lawan lebih sulit memprediksi dan mengikuti. 2) Mengoptimalkan ruang : pemain dapat menggunakan lebih banyak ruang di lapangan dengan kecepatan *dribble*, ini memungkinkan pemain berpindah-pindah, menghindari pertahanan dan menciptakan peluang. 3) meningkatkan serangan : kecepatan *dribble* dalam mempercepat tempo permainan dan memungkinkan serangan yang lebih dinamis dan tidak terduga. Hal ini dapat memberi keuntungan strategis terutama ketika tim lawan mungkin belum sepenuhnya siap menghadapi serangan. Selain kecepatan, Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) (Januarshah, 2016. p. 97). Komponen fisik keseimbangan dalam gerakan menggiring bola adalah koordinasi, karena menurut Sakti (2017. p. 1) Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang

tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan .

Perkembangan sepak bola di Kabupaten Ciamis saat ini sudah sangat meningkat di kalangan masyarakat luas ini, ditandai dengan banyaknya SSB yang ada di daerah-daerah, dan salah satu SSB yang tengah berkembang adalah SSB Bulldozer Ciamis. “Sekolah Sepak Bola Bulldozer”, yang didirikan dengan akta No. 80 Tanggal 10 Januari 2007 dibuat dihadapan Risha Dwi Novianti, SH Notaris di Kabupaten Ciamis, Mantan Pemain FC Bulldozer merasa terpanggil untuk membentuk suatu Organisasi yang dikelola secara serius dan intensif untuk menyelenggarakan program pelatihan sepak bola secara rutin dan menambah jadwal latihan guna mengarahkan serta mengembangkan bakat anak-anak dalam bermain sepak bola.

Selama satu tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) Bulldozer Ciamis menunjukkan perkembangan prestasi yang sangat signifikan dan membanggakan dalam berbagai ajang kompetisi. Rentetan kemenangan yang diraih menggambarkan konsistensi dalam kualitas pembinaan, kekompakan tim, serta kerja keras yang dilakukan oleh seluruh elemen dalam organisasi, mulai dari pelatih, pemain, hingga manajemen. Awal tahun 2024, SSB Bulldozer membuka tahun dengan prestasi gemilang sebagai Juara 1 Bahari Cup, Tidak butuh waktu lama, pada 25 Februari 2024, tim kembali meraih Juara 1 Tunas Harapan Cup. Prestasi ini semakin diperkuat ketika pada 3 Maret 2024, mereka kembali menjadi Juara 1 di ajang DK Cup II, memperlihatkan tren kemenangan beruntun di awal tahun. Perjalanan prestasi Bulldozer tak berhenti di situ. Pada 28 April 2024, mereka berhasil menembus level yang lebih kompetitif dengan meraih Juara 3 di Asian Soccer Championship (ASC), yang merupakan turnamen berskala internasional. Ini membuktikan bahwa kemampuan tim tidak hanya unggul di tingkat regional, tetapi juga mampu bersaing di level yang lebih tinggi. Lanjut ke bulan Mei, tepatnya tanggal 19, SSB Bulldozer meraih Juara 2 Liga Sentra Indonesia, sebuah kompetisi besar yang menjadi ajang pembuktian bagi banyak tim berbakat dari seluruh wilayah. Kemudian pada 3 Juni 2024, tim kembali meraih Juara 1 Kidang Kencana Cup II, dan pada 16 Juli 2024, mencatatkan kemenangan

lagi sebagai Juara 1 Wirautama Cup. Dalam waktu yang relatif singkat, tim ini telah mengoleksi trofi demi trofi sebagai bukti kerja keras yang terorganisir dan terarah. Kemenangan kembali datang pada 22 Juli 2024, saat Bulldozer menjadi Juara 1 Jabar Excellence Championship, sebuah ajang prestisius tingkat Provinsi Jawa Barat yang mempertemukan tim-tim terbaik dari berbagai kabupaten dan kota. Bulan September 2024 menjadi bulan sibuk sekaligus produktif, di mana tim berhasil meraih Juara 1 Latber Kidang Kencana pada 22 September, dan Juara 3 Satria Muda Cup pada 25 September. Prestasi tahun ini ditutup dengan pencapaian luar biasa pada 20 November 2024, saat SSB Bulldozer sukses meraih Juara 1 Liga Anak Nasional Series Regional, yang merupakan salah satu kompetisi paling bergengsi dalam pembinaan usia dini di tingkat nasional. Dengan 11 raihan prestasi selama tahun 2024, yang terdiri dari 8 kali Juara 1, 1 kali Juara 2, dan 2 kali Juara 3, SSB Bulldozer Ciamis telah menunjukkan transformasi besar sebagai salah satu kekuatan baru dalam dunia sepak bola usia dini. Capaian ini menjadi bukti nyata bahwa program pembinaan yang dilakukan berjalan efektif dan menghasilkan output yang unggul, serta menjadi inspirasi bagi SSB lain dalam mencetak atlet muda berprestasi.

Terlihat dari beberapa pertandingan yang telah diikuti, bahwa terdapat beberapa atlet yang memiliki kemampuan menggiring bola dengan sangat baik. Beberapa di antaranya bahkan mampu melakukan dribbling tanpa harus melihat bola, sehingga dapat mengecoh lawan dengan efektif dan melewati pertahanan lawan dengan mudah. Namun, peneliti juga menemukan bahwa tidak semua pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang optimal. Beberapa pemain tampak masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola, terutama ketika mereka harus bergerak dengan kecepatan tinggi atau ketika mendapatkan tekanan langsung dari lawan. Kesulitan tersebut terlihat ketika pemain sering kehilangan keseimbangan, mengalami kesulitan dalam menjaga ritme dribbling, atau bahkan kehilangan bola akibat kurangnya kontrol yang baik. Perbedaan ini menunjukkan adanya variasi tingkat keterampilan di antara para pemain, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat kecepatan, keseimbangan, serta pengalaman dalam bermain.

Berdasarkan temuan ini, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih dalam bagaimana hubungan antara kecepatan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola.. Mengingat bahwa *dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Hasil penelitian ini, penulis laporkan dalam karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Kecepatan dan Keseimbangan Dengan Hasil Dribble Sepak Bola SSB Buldozer Ciamis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Adakah hubungan kecepatan dengan hasil *dribble* sepak bola pada SSB Buldozer Ciamis?
- b. Adakah hubungan keseimbangan dengan hasil *dribble* sepak bola pada SSB Buldozer Ciamis?
- c. Adakah hubungan kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan hasil *dribble* sepak bola pada SSB Buldozer Ciamis?

1.3 Definisi Operasional

a. Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan adalah komponen fisik yang dasar sehingga kecepatan merupakan faktor penentu seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kecepatan merupakan kemampuan bergerak dalam waktu yang singkat atau kecepatan juga berarti perindahan badan dengan secepat cepatnya ketempat yang berbeda. Kecepatan tidak hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat juga menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang singkat. Seperti kecepatan dalam menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendangan. Menurut Ihsan & Suwirman (2018. p. 2) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Umumnya di sekolah sepak bola Buldozer usia 12 tahun ketika melakukan *dribble* dengan kecepatan, banyak faktor yang mempengaruhinya. Siswa usia dini tentang

pemahaman kecepatan masih hanya bersifat tahu tentang cepat lari dengan teman sejawatnya saja, tetapi mereka tidak mengetahui peran kecepatan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola. Tujuan untuk merubah arah bola tanpa hilang kendali ketika melakukan *dribble* dengan kecepatan. Melakukan penetrasi agar bisa menerobos pertahanan lawan.

b. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan individu mengendalikan organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan yang cepat, dengan perubahan titik letak beban tubuh yang cepat juga baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan. Terdapat dua macam keseimbangan yaitu : (1) Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk dapat menjaga keseimbangan tubuhnya pada suatu posisi diam dan selama waktu tertentu, misalnya saat diam dan berdiri, (2) keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk dapat menjaga keseimbangan tubuhnya pada saat bergerak, misalnya saat berjalan, berlari, dan bangkit berdiri dari posisi duduk (Tauhidman & Ramadan, 2018. p 135).

c. *dribble*

Menurut Shabih (2021. p. 146) *dribble* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik *dribble* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dibuat, maka tujuan penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui hubungan kecepatan hasil *dribble* sepak bola SSB Buldozer Ciamis
- b. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan hasil *dribble* sepak bola SSB Buldozer Ciamis
- c. Untuk mengetahui kecepatan dan keseimbangan hasil *dribble* sepak bola SSB Buldozer Ciamis

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis.

d. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada khususnya teori kepelatihan dan keolahragaan

e. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan berguna dan dapat dimanfaatkan oleh penulis khususnya dan para pembina pelatih sepakbola lainnya.