

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang cukup pesat, baik di tingkat internasional pada umumnya ataupun di tingkat nasional pada khususnya. Salah satu contoh dapat kita perhatikan perkembangan di negara kita, Indonesia mulai dari anak-anak, dewasa sampai tua turut ambil bagian dalam kegiatan olahraga. Olahraga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan kualitas sumber daya manusia yang sehat secara jasmani dan rohani. Di Indonesia, perkembangan olahraga menunjukkan tren positif, terlihat dari meningkatnya partisipasi masyarakat di berbagai jenjang usia dan wilayah. Pemerintah serta institusi pendidikan turut serta dalam pembinaan olahraga, baik untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di Indonesia adalah sepak bola. Permainan ini tidak hanya dimainkan secara profesional, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas ekstrakurikuler sekolah, termasuk di tingkat SMP. Sepak bola menuntut pemain untuk menguasai beberapa teknik dasar, seperti menendang, mengoper, menyundul, dan menggiring bola. Dalam permainan ini, penguasaan teknik dasar menjadi keharusan bagi setiap pemain. Di antara semua teknik tersebut, *dribbling* atau menggiring bola menjadi aspek yang sangat penting, karena digunakan hampir sepanjang pertandingan dalam berbagai situasi permainan. *Dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki sambil bergerak, yang bertujuan untuk menjaga penguasaan bola, menghindari lawan, serta menciptakan peluang untuk menyerang. Dalam praktik permainan, keterampilan *dribbling* memiliki berbagai manfaat strategis, *dribbling* memungkinkan pemain mengontrol bola di bawah tekanan, terutama saat dikejar atau ditekan oleh lawan, sehingga membantu menjaga ritme permainan tim. *Dribbling* menjadi senjata utama dalam mengecoh dan melewati pemain lawan pada situasi satu lawan satu, yang sangat berguna dalam membongkar lini pertahanan lawan. Pemain yang mampu melakukan *dribbling* dengan baik dapat

membuka ruang bagi rekan satu tim, karena pergerakan dengan bola biasanya menarik perhatian pemain bertahan lawan. Selain itu, kemampuan *dribbling* yang baik juga membantu mengatur tempo permainan, baik untuk mempercepat serangan maupun untuk mempertahankan bola ketika situasi permainan menuntutnya.

Dalam konteks pembinaan usia dini dan pendidikan jasmani, latihan *dribbling* juga bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. *Dribbling* dapat menjadi sarana yang efektif untuk melatih kepercayaan diri pemain, karena keberhasilan dalam menggiring bola memberikan dorongan psikologis yang positif terhadap motivasi bermain. Keterampilan menggiring bola merupakan bagian penting dari teknik dasar sepak bola. Teknik ini harus dilatih secara bertahap melalui pendekatan yang memperhatikan aspek kondisi fisik dan kontrol bola. Oleh karena itu, *dribbling* bukan hanya keterampilan teknis, tetapi juga bagian penting dari strategi bermain yang kompleks. Menurut Komarudin (2017, p. 45–46), latihan menggiring bola yang efektif adalah latihan yang memadukan kemampuan fisik dan koordinasi gerak agar pemain dapat bergerak lincah serta tetap menjaga penguasaan bola di berbagai situasi permainan. Karena dalam permainan modern, pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* unggul seringkali menjadi pembeda di lapangan dan memberikan kontribusi signifikan terhadap pencapaian gol maupun keberhasilan tim secara keseluruhan.

Agar keterampilan menggiring bola dapat dilakukan secara optimal, seorang pemain tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar *dribbling*, tetapi juga harus memiliki kemampuan fisik yang mendukung, salah satunya adalah keseimbangan. Keseimbangan memainkan peran penting saat pemain harus mempertahankan posisi tubuh tetap stabil dalam situasi permainan yang dinamis, seperti saat berbelok tajam, menghindari tekel lawan, atau melakukan akselerasi secara tiba-tiba. Ketika melakukan *dribbling*, pemain sering kali berada dalam posisi tubuh yang tidak simetris dan hanya bertumpu pada satu kaki, sehingga kemampuan untuk menjaga pusat gravitasi tubuh menjadi sangat krusial. Jika keseimbangan tubuh tidak terjaga dengan baik, maka pemain akan mudah kehilangan kontrol terhadap bola maupun terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu,

dapat dikatakan bahwa keseimbangan menjadi fondasi penting dalam mendukung keterampilan menggiring bola secara efektif dan efisien di lapangan

Keseimbangan memiliki peran penting dalam menunjang performa atlet, baik dalam cabang olahraga permainan seperti sepak bola, maupun dalam cabang olahraga perorangan. Dalam konteks sepak bola, keseimbangan dibutuhkan agar pemain mampu mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat bergerak, menendang, menggiring bola, berduel dengan lawan, maupun saat melakukan manuver mendadak. Menurut Widiastuti (2011, p. 144), keseimbangan memungkinkan pemain untuk tetap berada dalam posisi siap bergerak tanpa kehilangan kendali tubuh, baik ketika berdiri (keseimbangan statis) maupun saat bergerak cepat (keseimbangan dinamis). Keseimbangan juga berfungsi untuk menjaga pusat gravitasi tubuh tetap berada dalam kontrol pemain, sehingga pemain dapat menghindari jatuh atau terpeleset saat menerima tekanan dari lawan atau saat harus berganti arah dengan cepat. Dalam olahraga secara umum, keseimbangan memiliki manfaat besar dalam meningkatkan efisiensi gerak, memperkuat koordinasi otot, mengurangi risiko cedera, dan memperbaiki postur tubuh.

Secara praktis, latihan keseimbangan sangat dianjurkan dalam pembinaan fisik karena dapat mendukung keterampilan teknik seperti *dribbling*, *shooting*, dan kontrol bola dalam sepak bola. Pemain yang memiliki keseimbangan baik akan lebih mudah melakukan gerakan kombinasi tanpa kehilangan stabilitas. Hal ini juga membantu dalam mempertahankan konsistensi performa di lapangan, terutama dalam situasi yang menuntut perubahan posisi tubuh secara tiba-tiba. Dalam olahraga lain seperti senam, bela diri, panjat tebing, atau atletik, keseimbangan juga berperan penting dalam menjaga akurasi dan efisiensi gerakan. Oleh karena itu, keseimbangan bukan hanya mendukung aspek teknis, tetapi juga merupakan fondasi penting bagi semua gerakan kompleks dalam olahraga.

Selain berperan sebagai komponen penting dalam menunjang keterampilan teknik dasar, keseimbangan memiliki manfaat luas dalam berbagai aspek performa olahraga. Dalam permainan sepak bola, keseimbangan memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan kontrol tubuh yang baik, baik saat menggiring bola, menendang, maupun saat berduel fisik dengan lawan. Keseimbangan yang

baik memungkinkan pemain mempertahankan posisi tubuh dalam berbagai situasi, termasuk saat bertumpu pada satu kaki, mendarat setelah lompatan, atau berakselerasi dalam arah yang berubah-ubah (Widiastuti, 2011, p.141). Menurut Harsono (1988, p. 174), keseimbangan merupakan syarat utama untuk menguasai keterampilan dasar dalam semua cabang olahraga karena mempengaruhi efektivitas dan ketepatan gerakan.

Keseimbangan juga berfungsi untuk meningkatkan efisiensi gerakan. Bompa dan Haff (2009, p.271) menyatakan bahwa keseimbangan memungkinkan atlet untuk bergerak lebih stabil dan hemat energi, sehingga dapat menjaga daya tahan fisik selama pertandingan. Dalam jangka panjang, latihan keseimbangan terbukti dapat menurunkan risiko cedera, terutama pada bagian pergelangan kaki dan lutut (Myer et al., 2006, p.121), karena tubuh lebih mampu mengantisipasi perubahan posisi yang tiba-tiba. Selain itu, keseimbangan memiliki hubungan yang erat dengan kelincahan dan koordinasi, di mana pemain yang seimbang akan lebih cepat dalam bereaksi, beradaptasi terhadap perubahan situasi permainan, dan menjaga kontrol saat melakukan perubahan arah secara mendadak (Baechle & Earle, 2008, p.245).

Manfaat lain yang tidak kalah penting adalah meningkatnya konsistensi dan kualitas teknik dalam tekanan pertandingan. Pemain yang memiliki keseimbangan baik cenderung tetap mampu melakukan *passing*, *shooting*, atau *dribbling* secara efektif meskipun dalam kondisi tertekan. Reilly et al. (2000, p 27) menambahkan bahwa keseimbangan berkontribusi dalam strategi bertahan maupun menyerang, di mana pemain bertahan dapat tetap berdiri meski kontak fisik, dan penyerang mampu menjaga bola meskipun ditekan lawan. Berdasarkan berbagai uraian tersebut, jelas bahwa keseimbangan bukan sekadar penunjang, melainkan komponen utama dalam performa olahraga secara keseluruhan, termasuk dalam mendukung keterampilan menggiring bola dalam sepak bola.

Selain keseimbangan, kelincahan (*agility*) merupakan komponen penting dalam kondisi fisik yang sangat menentukan performa atlet, terutama dalam cabang olahraga permainan seperti sepak bola. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa

kehilangan keseimbangan (Syahara, 2011:182). Dalam praktik permainan sepak bola yang berlangsung cepat dan dinamis, kelincahan memungkinkan pemain untuk merespons gerakan lawan, menghindari tekel, mengubah arah dribbling, serta menutup ruang pertahanan secara efektif. Behm et al. (2018,p.24) menyatakan bahwa kelincahan melibatkan tidak hanya aspek fisik seperti kecepatan dan kekuatan, tetapi juga koordinasi, persepsi visual, dan pengambilan keputusan yang cepat, menjadikannya sebagai keterampilan kompleks yang menggabungkan kemampuan motorik dan kognitif.

Manfaat utama kelincahan dalam sepak bola adalah kemampuannya untuk meningkatkan respons terhadap situasi permainan, seperti ketika pemain harus berpindah dari fase menyerang ke bertahan, atau saat menghadapi lawan dalam situasi satu lawan satu. Reilly et al. (2000,p.24) menjelaskan bahwa transisi permainan sangat bergantung pada kecepatan perubahan arah dan kelincahan pemain. Baechle dan Earle (2008,p.245) juga menekankan bahwa kelincahan mendukung stabilitas tubuh saat bergerak cepat dalam arah yang tidak terduga, yang berperan dalam menjaga kontrol postur dan menghindari kehilangan keseimbangan. Selain itu Young et al. (2002, p. 128–129) menyatakan bahwa kelincahan sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas duel individu dalam sepak bola, karena pemain yang lincah mampu menciptakan ruang dan mengecoh lawan dengan pergerakan eksplosif.

Kelincahan juga memberikan manfaat yang luas dalam aspek fisiologis dan neuromuskular. Latihan kelincahan dapat meningkatkan efisiensi kerja sistem saraf pusat, mempercepat waktu reaksi, dan memperkuat koneksi otot-saraf, yang berujung pada peningkatan kualitas gerak (Bompa & Haff, 2009, p. 112–113). Dalam konteks latihan fungsional, kelincahan sering dijadikan komponen utama karena mampu meniru kondisi permainan sesungguhnya dan membantu pemain mengembangkan keterampilan gerak yang aplikatif di lapangan (Gambetta, 2007, p. 87–88). Selain itu, Kelincahan juga bermanfaat dalam fase rehabilitasi cedera, karena membantu memulihkan stabilitas sendi, memperkuat koordinasi otot, dan membangun kembali kepercayaan diri atlet (Hrysomallis, 2011, p. 54–55). Oleh karena itu, kelincahan bukan hanya berfungsi sebagai pendukung performa teknis,

tetapi juga menjadi faktor penentu keberhasilan dalam permainan sepak bola, baik dari segi teknik, taktik, maupun pencegahan cedera.

SMP Assa'adah merupakan salah satu sekolah swasta yang aktif mengembangkan potensi peserta didik tidak hanya dalam bidang akademik, tetapi juga melalui kegiatan non-akademik, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Salah satu kegiatan yang secara rutin diselenggarakan di sekolah ini adalah ekstrakurikuler sepak bola. Kegiatan ini diadakan setiap hari Jumat dan Minggu sore di lapangan sekolah, serta dibina oleh pelatih internal yang memiliki latar belakang kepelatihan sepak bola tingkat dasar.

Ekstrakurikuler sepak bola di SMP Assa'adah diikuti oleh siswa-siswa yang memiliki minat tinggi terhadap olahraga sepak bola, khususnya dari kelas VII hingga kelas IX. Program latihan yang diberikan mencakup pengenalan teknik dasar permainan seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan penguasaan bola. Selain pengembangan keterampilan teknik, kegiatan ini juga difokuskan pada pembentukan karakter seperti kedisiplinan, sportivitas, kerja sama tim, dan tanggung jawab.

Melalui kegiatan ini, sekolah berupaya menyediakan ruang pengembangan bakat yang sistematis, yang sejalan dengan upaya pembinaan prestasi olahraga usia dini. Oleh karena itu, peserta dari ekstrakurikuler sepak bola di SMP Assa'adah dipandang sebagai subjek yang relevan untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini, khususnya dalam mengukur keterampilan menggiring bola serta kontribusi faktor keseimbangan dan kelincahan terhadap performa permainan sepak bola siswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan penulis terhadap Tim Sepak Bola SMP Assa'adah selama sesi latihan dan pertandingan, terlihat bahwa sebagian besar pemain telah menunjukkan kemampuan dasar menggiring bola yang baik. Sekitar 55% pemain mampu mempertahankan kontrol bola saat melakukan perubahan arah, dan tidak sedikit yang dapat melewati lawan dalam situasi satu lawan satu dengan cukup percaya diri. Gerakan mereka saat membawa bola juga mencerminkan koordinasi tubuh yang selaras serta refleks yang cukup cepat terhadap perubahan arah permainan. Hal ini menunjukkan bahwa para pemain

memiliki potensi keseimbangan dan kelincahan yang positif sebagai dasar pengembangan keterampilan bermain yang lebih lanjut.

Kemampuan tersebut menjadi indikasi bahwa fondasi kondisi fisik, khususnya dalam aspek keseimbangan dan kelincahan, sudah terbentuk pada level yang menjanjikan. Meskipun demikian, agar performa menggiring bola dapat lebih optimal dan konsisten, dibutuhkan pendekatan latihan yang lebih spesifik dan terarah pada penguatan kedua aspek tersebut. Dengan memaksimalkan keunggulan yang telah dimiliki para pemain, pelatih dapat mengarahkan program latihan ke arah yang lebih efektif dan berbasis potensi, sehingga keterampilan menggiring bola tidak hanya berkembang secara teknis, tetapi juga didukung oleh kesiapan fisik yang lebih matang.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah secara konsisten menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola seperti (Rosdiana, 2020; Sari & Nugroho, 2019). Namun, pada konteks Tim Sepak Bola SMP Assaadah, belum ada kajian empiris yang secara spesifik mengukur seberapa besar kontribusi kedua komponen fisik ini terhadap keterampilan menggiring bola siswa mereka. Kesenjangan ini menjadi urgensi bagi penelitian ini untuk mengisi celah informasi tersebut, sehingga dapat memberikan data yang valid dan spesifik bagi pelatih dan pembina di SMP Assaadah.

Dengan demikian, penulis menulis penelitian tentang kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepak Bola SMP Assaadah..

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah,

1. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assaadah?
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assaadah?

3. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah?.

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, yang dimaksud dengan kontribusi adalah sumbangan atau pengaruh yang diberikan oleh variabel keseimbangan (variabel bebas) dan kelincahan (variabel bebas) terhadap keterampilan menggiring bola (variabel terikat) pada pemain sepak bola Tim Sepak Bola SMP Assa'adah. Definisi ini merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V (2016), yang menyatakan bahwa kontribusi adalah 'sumbangan (pikiran, tenaga, dan sebagainya) untuk membantu suatu usaha atau kegiatan'. Dalam konteks ini, kontribusi dimaknai sebagai seberapa besar peran atau andil variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat. "Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah.
2. Keseimbangan (Bompa & Haff, 2009): kemampuan menjaga pusat gravitasi agar tetap stabil dalam keadaan statis maupun dinamis, serta mengendalikan postur terhadap gangguan eksternal.
3. Kelincahan (*agility*): Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Behm et al (2018, p. 48). kelincahan melibatkan integrasi antara kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan persepsi. Dengan demikian, kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan anggota Tim Sepak Bola SMP Assa'adah untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa

kehilangan keseimbangan dan kontrol, sebagaimana diukur melalui *Illinois Agility Test*.

4. Menggiring bola (*Dribbling*) adalah gerakan lari dengan menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bola bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola merupakan teknik dari permainan sepak bola yang sangat penting perannya dalam mengacaukan maupun mengecoh pertahanan lawan.

5. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh Anggota Tim Sepak Bola SMP Assa'adah, yang terdiri atas dua regu dan masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, mempunyai dua tujuan yaitu tujuan umum dan khusus, tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Sedangkan tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Tim Sepak Bola SMP Assa'adah.
3. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola Tim Sepak Bola SMP Assa'adah.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

- Teoretis: Menambah khazanah keilmuan tentang peran komponen fisik (keseimbangan, kelincahan) dalam teknik dribbling sepak bola.

- **Praktis:** Memberi pedoman bagi guru olahraga, pelatih, dan pembina untuk merancang program latihan keseimbangan dan kelincahan yang terfokus, sehingga keterampilan menggiring bola siswa/atlet dapat meningkat.