

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah gerak badan guna menguatkan dan menyetatkan tubuh, seperti misalnya sepak bola, berenang, serta lempar lembing. Olahraga pula mampu diartikan menjadi kegiatan yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, sebagai aktif sudah terbukti memiliki banyak manfaat, yaitu:

- 1) kesehatan, baik secara fisik juga mental, mempertinggi suasana hati serta mengurangi perasaan depresi, kecemasan, serta stres.
- 2) Membantu menurunkan berat badan. menciptakan dan mempertahankan kekuatan otot dan tulang.
- 3) menaikkan tenaga, baik buat orang yang sehat atau mereka yang menderita aneka macam kondisi medis.
- 4) Mengurangi risiko penyakit kronis.
- 5) Menjaga kesehatan kulit.
- 6) Menjaga kesehatan dan memori otak. Membantu mempertinggi kualitas tidur.
- 7) Membantu menghilangkan rasa sakit kronis aktivitas olahraga mempunyai tujuan primer yaitu membuat tubuh menjadi sehat.

Meski demikian, jenis olahraga yang dilakukan setiap orang juga memiliki tujuan berbeda-beda.

Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan sendiri tergantung dengan jenis olahraganya itu sendiri. Dalam olahraga itu sendiri dapat digolongkan kedalam beberapa jenis olahraga, salah satu contoh seperti jenis olahraga permainan. Jenis olahraga permainan itu sendiri terdiri dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Untuk permainan bola besar terdiri dari permainan bola basket, sepak bola, bola voli. Sedangkan permainan bola kecil terdiri dari olahraga permainan tenis meja, tenis lapang, soft ball, bulutangkis dan masih banyak lagi olahraga permainan bola

kecil lainnya. Salah satu olahraga permainan bola besar yang sering digemari dan disenangi oleh kalangan anak sekolah sampai orang dewasa yaitu permainan sepak bola.

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. 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. Menurut Martha dkk (2017, hlm, 12) ”sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer didunia, dengan jumlah yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan baik”.

Supaya permainan sepak bola bisa terlaksana, maka setiap atlet harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Menurut Mielke, Danny dalam Januar ( 2019, hlm. 3) memaparkan bahwa “Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam sepak bola, seperti 1) *stop ball* (menghentikan bola), 2) *shooting* (menendang bola ke gawang), 3) *passing* (mengumpan), 4) *heading* (menyundul bola), dan 5) *dribbling* (menggiring bola)”. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlet agar dapat bermain bola dengan baik adalah menggiring bola. Menggiring bola merupakan teknik dasar sepak bola yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, karena menggiring bola mencerminkan kemampuan teknik dan skill individu

seorang pemain untuk melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan, sehingga akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan sepak bola.

Menggiring bola adalah teknik membawa bola dengan cepat dan terarah untuk melewati lawan yang bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki, tergantung situasi dilapangan. Lebih lanjut lagi Mielke, Danny dalam Januar (2019, hlm. 4) mengatakan bahwa “Teknik *dribbling* terbagi 3 macam : 1) Teknik *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, 2) Teknik *dribbling* menggunakan kura-kura kaki penuh (punggung kaki), 3) Teknik *dribbling* dengan menggunakan sisi bagian luar”. Keterampilan *dribbling* perlu dilatih dengan bentuk latihan menggiring bola yang sama dengan keadaan di lapangan.

*Dribbling* memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepak bola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses yang 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. Hal ini sejalan dengan pendapat (Mahfud et al., 2020) ”Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepak bola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola”.

Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menurut (Udam, 2017). ”*Dribbling* 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 *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan”.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Padaherang ini siswa yang terdiri dari beberapa siswa, dimana penulis melihat banyak kendala yang dialami oleh siswa dalam melakukan *dribbling*, dimana siswa tidak melakukan *dribbling* dengan baik, pada saat latihan *dribbling* bola masih banyak yang belum menguasai bola sehingga jarak antara kaki dan bola itu masih terlalu jauh nantinya pada saat melakukan pertandingan. Kemudian jenis latihan belum memiliki banyak pola, karena metode yang biasa digunakan membuat bosan atau jenuh dan baru ada lagi ekstrakurikuler sepak bola sehingga para siswa masih banyak yang belum menguasai *dribbling* tersebut.

Berdasarkan masalah tersebut penulis melakukan latihan *dribbling* dengan menggunakan pola-pola latihan *dribbling*. Pola latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar siswa tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015, hlm.78) mengenai pola latihan “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan pola-pola dalam latihan”

Dengan menggunakan pola dalam latihan akan menimbulkan beberapa manfaat bagisiswa/atlet. Manfaat-manfaat tersebut seperti yang dijelaskan Usman (2010, hlm 84) adalah sebagai berikut :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
3. Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
4. Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya

Pola latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam melakukan kegiatan latihan. Bentuk-bentuk latihan dimaksudkan yaitu :

1. Melakukan latihan *dribbling* melewati *cones* atau *zig-zag*
2. Menggunakan Pola *envelope*

### 3. Menggunakan Pola Pola *footwork drill*.

Dari urain di atas penulis laporkan perlunya di lakukan penelitian terhadap pemain sepak bola SMP Negeri 1 Padaherang dengan tujuan meningkatkan mendirbbling bola dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Pengaruh Pola Latihan *Dribbling* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada SMPN 1 Padaherang.

#### 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan “Apakah terdapat Pengaruh Pola Latihan *Dribbling* terhadap keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada SMPN 1 Padaherang?”.

#### 1.3. Definisi Oprasional

Untuk menghindari salah tafsir dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan istilah yang akan digunakan sebagai variable penelitian.

1. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari pola latihan *dribbling* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola untuk pemula usia SMP pada siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Padaherang Kab. Pangandaran
2. Latihan Menurut Halbatullah et al.,(2019, hlm 12), latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang di maksud dalam latihan ini adalah semakin kita sering melakukannya maka kita akan bisa mempelajarinya.
3. Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlit tidak jenuh pada saat latihan. Harsono (2015, hlm 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan pola-pola dalam latihan”.

4. *Dribbling* Menurut Sakti (2017, hlm 15) 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”. Dalam penelitian ini latihan yang di maksud adalah menggiring bola sangat perlu untuk dikuasai oleh para pemain sepak bola.
5. Sepak bola menurut (Gema et al., 2016) adalah “permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang” . Yang di maksud pada sepak bola ini adalah setiap tim harus memainkan sebelas orang tidak boleh lebih dan kurang.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh pola latihan *dribbling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada SMPN 1 Padaherang”.

#### **1.5. Kegunaan Penelitian**

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan sepak bola.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan sepak bola dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan sepak bola itu sendiri terutama dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola