

# BAB 1

## PENDAHULIAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Menurut Muhajir (dalam Pratomo, 2016) mendefinisikan bahwa “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak dan mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola” (hlm. 1). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan anggota tubuh yang meliputi bagian kepala, badan dan kaki kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangannya di daerah tendangan. Dalam pencapaian prestasi olahraga menurut Harsono (dalam Permadi, 2021).”Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu: (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental”. (hlm. 8). Empat komponen latihan tersebut mendukung terhadap performa dalam sebuah permainan futsal.

Supaya permainan sepakbola terlaksana, maka setiap pemain harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola. Menurut Ramadhan (dalam Naldi & Irawan, 2020) “teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak), *throwing* (melempar bola) dan *heading* (menyundul bola)” (hlm. 7). Ada beberapa teknik yang memungkinkan sebagai cara untuk mempermudah mencetak gol dan mendapatkan kemenangan, yaitu teknik *dribbling*. Menurut Sucipto (dalam Pratomo, 2016) “menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerut diatas tanah. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan” (hlm. 24). Karena seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik menggiring bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya.

Dalam penguasaan teknik pada permainan sepakbola terutama *dribbling*, ada beberapa faktor pendukung agar kualitas *dribbling* dari pemain memiliki kualitas *dribbling* yang baik diantaranya adalah dukungan kondisi fisik. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena dengan kondisi fisik yang baik atlet dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Menurut Harsono (2018) “beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan daya ledak otot (*power*)” (hlm. 40). Komponen-komponen tersebut adalah hal yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet, terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut. Menurut Royana (2017) “secara khusus untuk cabang olahraga sepakbola merupakan sebuah permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental pemain didalam lapangan permainan” (hlm. 4).

Seorang pemain apabila dalam *dribbling* memiliki kelincahan yang baik maka akan mudah untuk menghindari ataupun lepas dari kawalan lawan. Menurut Phillips dan Hornak (dalam Nur, 2016) kelincahan adalah “kemampuan merubah arah secara cepat dan akurat” (hlm. 53). Kelincahan diperlukan karena seorang pemain sepak bola dalam menggiring bola. Orang yang lincah adalah orang yang mampu melakukan gerakan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangannya. Dengan demikian, pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan sangat mendukung terhadap kemampuan menggiring bola nya. Dengan memiliki kemampuan menggiring bola yang lincah, lama pemain tersebut bisa mengecoh lawanya dengan melakukan berbagai perubahan arah gerakan pada saat menggiring bola.

Agar seluruh komponen tersebut stabil, maka ada yang harus dilatih di aspek berikutnya yaitu kepercayaan diri. Menurut Arif Solehah (2015) menyatakan bahwa “kata *insan* dalam al-qur’an digunakan untuk menunjuk manusia sebagai totalitas (jiwa dan raga)” (hlm154). Sesuai dengan prinsip latihan yaitu aspek mental merupakan hal yang paling penting untuk seorang atlet dalam progres untuk

mencapai prestasi yang tertingginya. Dari segi raga terlatih fisik dan teknik, tetapi manusia juga memiliki jiwa sosial, yaitu dari segi aspek mental. Aspek mental merupakan salah satu faktor penentu terhadap pencapaian prestasi. Sehingga ruang lingkup mental adalah kepercayaan diri. Menurut Komarudin (dalam) Latihan mental adalah “Latihan-latihan pada pendewasaan pemain serta perkembangan emosional dan influensif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stree, sprotivitas, percaya diri, focus, berani dan sebagainya” (hlm. 2).

Aspek mental terutama percaya diri. Menurut Hakim (dalam Abdillah & Masykur, 2021) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah “suatu keyakinan seseorang teradap segala sesuatu aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya” (hlm. 16). Kepercayaan diri dibutuhkan agar seorang atlet senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memamfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat menjadi moodbooster untuk seorang atlet masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil dibawah kemampuannya.

Sekolah sepak bola Padjajaran merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah sepak bola yang ada di Tasikmalaya. Dari pengamatan peneliti pada saat observasi, peneliti melihat kecepatan dan kelincahan cukup bagus khususnya siswa usia 15-16 tahun, kemampuan menggiring bola pun cukup lumayan yang ditandai dengan pada saat menggiring bola para pemain mampu menggiring bola sambil berlari dengan cepat dan mampu beberapa kali mengecoh pemain lawan pada saat berhadapan satu lawan satu saat menggiring bola. Hal ini juga ditunjukkan dengan banyaknya prestasi yang didapat pada setiap pertandingan sepak bola. Prestasi yang didapat antar tingkat Kota Se Tasikmalaya seperti Askot 2020 Juara 3, Akot 2021 Juara 1, Awapsi Kota Tasikmalaya Juara 2, Piala DPD Ciamis Juara 3, Majenang Cup Juara 3.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti “hubungan kelincahan dan kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* pada sepak bola”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dirumuskan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16?
- 2) Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16?
- 3) Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16?

## 1.3. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi penafsiran, kata atau istilah-istilah tersebut, penulis uraikan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan menurut Harsono (2018) “kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah danposisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktuk sedang bergerak tanpa kehilangankeseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm 50). Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelincahan *dribbling* dalam sepak bola.
- 2) Kepercayaan diri menurut Rahayu (Ariyanto, 2023) “kepercayaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya” (hlm. 4). Kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri untuk menanggulangi perasaan negatif yang dirasakan atlet pelajar, terutama ketika menghadapi pertandingan sehingga atlet pelajar dapat mencapai prestasinya secara maksimal.

- 3) *Dribbling* menurut Menurut Abdul Narlan, Dicky Tri Yuniar dan Haikal Millah (2017) “*dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk mentiptakan peluang dalam mencetak gol” (hlm. 7). *Dribbling* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menggiring bola dengan gerak tubuh yang berubah-ubah dan tetap memelihara keseimbangan.

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

Dengan memperhatikan rumusan masalah penelitian, berikut di bawah ini diuraikan tujuan penelitian sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16.
- 3) Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kepercayaan diri secara bersama-sama dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### 1.5.1 Teoritis

- 1) Dapat memperkaya khasanan ilmu olahraga khususnya sepak bola serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.
- 2) Menamba wawasan serta sebagai referensi untuk penelitian sejenis tentang hubungan kelincahan dan kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* pada sepak bola.

##### 1.5.2 Praktis

- 1) Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil *dribbling* dengan memaksimalkan dukungan kondisi fisik kelincahan dan aspek psikologis kepercayaan diri.

2) Pelatih

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melaksanakan evaluasi mengenai kelincahan dan kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* pada sepak bola.

3) Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

4) Jurusan Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanan ilmu, khususnya hubungan kelincahan dan kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* pada sepak bola.