

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia apalagi di dunia Internasional. Setiap orang, baik wanita maupun pria, tua maupun muda mengetahui sepakbola. Walaupun sebagian dari mereka cuma sekedar mengetahui dan tidak bisa memainkannya dengan baik, tetapi dengan cukup tau saja sudah membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga populer di dunia. Selain itu sepak bola merupakan olahraga semua kalangan, kaya, miskin, tua, muda, pria, wanita, semuanya bisa memainkan olahraga yang paling dipuja di pelosok dunia. Menurut Richard Giulianotti (2006:29) “Sepak bola merupakan salah satu institusi budaya besar, seperti pendidikan dan media massa yang membentuk dan merekatkan identitas nasional di seluruh dunia”.

Sepak bola merupakan olahraga kelompok atau tim yang terdiri dari 11 pemain di tiap tim yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:iv) “Sepak bola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang”. Menurut Irianto, Subagyo (2010:3) sepak bola adalah “Permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan

dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola”. Sedangkan menurut Sunjata dan Teguh (2010:04) mengemukakan “Sepak bola merupakan permainan beregu. Jika ingin memenangkan suatu pertandingan setiap pemain harus bisa melakukan koordinasi dan kombinasi teknik-teknik dasar menendang, menghentikan, menggiring, mengumpan, menyundul sesuai dengan ruang gerak kebutuhannya”. Hal ini sesuai dengan pendapat Sucipto dkk. (2005:7) yang menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”. Sedangkan menurut Muhajir (2007:22) “Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan memperthankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola oleh lawan”.

Sepak bola adalah olahraga yang kompleks yang bukan hanya menendang dan berlari, melainkan ada beberapa gabungan gerakan dan fisik yang membuat sepak bola tersebut indah untuk ditonton. Lari, menggiring, dan menendang adalah beberapa aspek dominan yang terdapat dalam olahraga ini. Sepak bola bukan hanya olahraga otot, kecerdasan pun sangat diperlukan dalam memainkan olahraga ini dengan baik. Olahraga sepak bola pada zaman dahulu hingga saat sekarang ini semakin berkembang dan menjadi sangat populer diberbagai kalangan masyarakat. Terlepas dari itu, para calon pelatih sepak bola harus lebih memahami dan mengetahui segala sesuatu mengenai permainan tersebut, mulai

dari sejarah, teknik-teknik, pola penyerangan/pertahanan dan lain sebagainya wajib dikuasai dan dipahami.

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola. Mielke, Danny (2007:2) memaparkan bahwa “Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam sepakbola, 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 sepakbola.

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 di lapangan. Lebih lanjut lagi Mielke, Danny (2007:15) 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.

Disamping itu, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi kaki juga sangat dibutuhkan dalam keterampilan menggiring bola, karena dalam melakukan teknik menggiring bola, unsur kondisi fisik dan kerja kaki (*footwork*) sangat dibutuhkan agar seorang pemain bisa melakukan gerakan teknik menggiring bola dengan baik. Indonesia merupakan negara besar dengan sumber daya manusia yang melimpah, tak terkecuali di bidang olahraga khususnya sepakbola. Akan tetapi prestasi sepakbola Indonesia belum menghasilkan prestasi yang bisa untuk dibanggakan dikancah internasional. Banyak sekali kendala yang menjadi faktor belum majunya prestasi sepakbola Indonesia dikancah internasional, seperti masih rendahnya keterampilan dasar bermain sepak bola anak-anak Indonesia, kurangnya fasilitas yang memadai untuk berlatih, belum banyaknya metode-metode latihan yang bagus diajarkan di Indonesia, dan kurangnya pengetahuan para pelatih di Indonesia dalam melaksanakan program latihan.

Salah satu hal yang penulis amati di SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya, siswa ekstrakurikuler sepak bolanya yang masih rendah adalah keterampilan dasar siswanya itu sendiri, terutama keterampilan menggiring bola. Hal itu terlihat ketika para pemain melakukan *game*, permainan kurang berjalan dengan baik karena pada saat ada moment untuk melakukan gerakan menggiring bola, kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga pergerakan pemain mudah ditebak. Pada saat menggiring bola pemain kesulitan mengontrol bola dan sering kali bola lepas. Dalam penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian dengan melakukan variasi latihan kelincahan dengan pola *zi-zag* dan *envelope*.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling cepat berkembang, banyak bentuk latihan dan metode-metode baru yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola. Para pemain Indonesia secara umum dan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya khususnya masih kurang dalam melakukan keterampilan dasar sepakbola, khususnya menggiring bola. Salah satu faktor yang membuat siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya masih kurang baik dalam teknik menggiring bola, menurut penulis yaitu karena metode latihan teknik menggiring bola yang kurang bervariasi. Jika masalah ini dibiarkan, maka siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya akan sulit bersaing.

Pada penelitian yang akan penulis teliti adalah memberikan latihan menggiring bola yang bervariasi yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan dalam satu sesi latihan sehingga akan terjadi otomatisasi gerakan menggiring bola akan bisa dicapai dengan baik. Salah satunya memberikan bentuk-bentuk latihan menggiring bola.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian sebagaimana penulis ungkapkan pada latar belakang masalah di atas penulis merumuskan masalah penelitian ini, sebagai berikut

“Apakah variasi latihan kelincahan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019?”.

### **C. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan pengertian terhadap pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut.

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:849) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah keterampilan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019 yang mengikuti kegiatan pembinaan cabang olahraga permainan sepak bola khususnya keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola yang timbul akibat dari variasi latihan kelincahan.
2. Latihan adalah suatu kegiatan yang sudah dipelajari (sudah dapat melakukannya) yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Harsono (2015:50), latihan adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerjanya.”
3. Variasi latihan dalam penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019 dengan pola *zig-zag* dan *envelope*.

4. Menggiring bola menurut Mukholid (2007:8) adalah “Menendang (menyentuh, mendorong), bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Menggiring merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola”. Menggiring bola dalam penelitian ini adalah gerakan menendang, menyentuh dan mendorong bola secara perlahan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.
5. Sepak bola menurut Sudjarwo, Iwan (2015:iv) adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang”. Permainan sepak bola dalam penelitian ini adalah permainan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019 antara dua regu dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh variasi latihan kelincihan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan

metode, strategi, dan teknik pelatihan dan teori permainan sepak bola.

Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para guru Penjas, pelatih, dan pembina olahraga khususnya cabang olahraga permainan sepak bola mengenai keefektifan model pelatihan teknik dasar permainan sepak bola yang dikemas dalam bentuk-bentuk atau variasi latihan kelincahan, sehingga informasi tersebut dapat dijadikan masukan untuk menyempurnakan proses latihan maupun belajar mengajar permainan sepak bola.