

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

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. Sepak bola merupakan permainan tim, 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 pula. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepak bola. Keberhasilan akan

diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepak bolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepak bola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding

merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (2005:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Hocke dan Nasution (2006:31) menyatakan “Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam

olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya”. Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepak bola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (2011:1), bahwa “Peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan”. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Berdasarkan pengamatan penulis selama mengikuti kegiatan di SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya kemampuan teknik menggiring bola Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya sudah memahami dan mampu melakukan teknik tersebut dengan baik dan benar. Bagi para pemain SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya tersebut teknik menggiring bola sepertinya bukan merupakan teknik yang sulit. Hal ini terlihat ketika mereka bermain sepak bola hampir semua pemain mampu melakukan teknik menggiring bola dengan baik. Hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Mengapa mereka mampu melakukan teknik menggiring bola dengan baik? Sudahkah mereka memiliki komponen kondisi fisik pendukung keterampilan menggiring bola yang baik? Signifikankah hubungan antara komponen-komponen kondisi fisik pendukung keterampilan menggiring bola yang dimilikinya?

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan”. Sedangkan menurut Harsono (2010:14) “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan terjadi karena

gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya.

Kelincuhan tergantung pada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut (Badriah, Dewi Laelatul 2011:38). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) “Pada pembinaan kelincuhan harus memungkinkan seseorang beralih menempuh jarak yang relatif dekat yang memungkinkan laju tubuh cepat, tetapi ada sedikit rintangan untuk mengukur ketepatan dan keseimbangan tubuhnya dalam menempuh jarak tertentu”.

Sedangkan kecepatan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang banyak diperlukan oleh berbagai cabang olahraga seperti untuk nomor lari, sepak bola, softball. Kecepatan menurut Harsono (2010:36) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”. Sejalan dengan Harsono, Badriah (2011:26) mengemukakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”.

Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincuhan. Teknik

dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling*, lemparan ke dalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*).

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribling* memerlukan ketrampilan 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 dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya)”. Adapun alasan pemilihan judul tersebut adalah :

1. Sepak bola merupakan olahraga yang sudah memasyarakat dan sangat digemari.

2. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai secara baik oleh pemain sepak bola.
3. Kecepatan dan kelincahan merupakan dua faktor penting yang berpengaruh besar terhadap ketrampilan menggiring bola.

### **B. Rumusan Masalah**

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya?
2. Seberapa besar hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya?
3. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya?

### **C. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut:

1. *Hubungan* menurut <http://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/hubungan.html> adalah “Keadaan berhubungan”. Yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan yang timbul antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada

Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.

2. Kelincahan (Agilitas). Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:25) adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Jadi kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
3. Kecepatan. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:24) adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya untuk menempuh jarak jarak tertentu atau melakukan gerakan lari secara berturut-turut dalam waktu yang singkat yang digambarkan dengan hasil tes lari cepat 40 meter.
4. *Dribbling* (menggiring bola) menurut Gifford, Clive (2007:46) adalah “Menggerakkan bola secara terkontrol dengan serangkaian tendangan pendek atau mengarahkan”. Jadi menggiring bola dalam penelitian ini adalah keterampilan Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya menggerakkan bola dengan serangkaian tendangan pendek dalam permainan sepak bola.
5. Sepak bola, menurut Sudjarwo, Iwan (2015:1) adalah “Olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”.

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

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka perlu adanya tujuan dari setiap penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk :

1. mengetahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.
2. mengetahui hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.
3. mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.

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

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis hasil penelitian ini untuk memberikan referensi bagi para pelatih maupun pemain bahwa unsur latihan kondisi fisik kelincahan dan kecepatan merupakan unsur latihan yang paling penting dalam teknik dasar sepak bola terutama teknik menggiring bola.

Secara praktis hasil penelitian ini untuk memberikan referensi kepada pelatih bahwa untuk memiliki teknik dasar yang baik maka dibutuhkan latihan-latihan kondisi fisik yang sistematis sesuai dengan kemampuan fisik atlet.