

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer yang digemari oleh seluruh masyarakat dunia maupun masyarakat Indonesia. Olahraga sepakbola sangat di minati di Indonesia mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa sangat menggemari olahraga satu ini, sangatnya populer olahraga sepakbola di Indonesia, hampir setiap daerah atau kota di Indonesia memiliki SSB (Sekolah Sepak Bola) yang melahirkan bakat-bakat pemain profesional untuk klub liga Indonesia atau pun Timnas (Tim Nasional) Indonesia.

Seiring berkembangnya sepakbola di Indonesia peran pelatih, pembina olahraga harus dituntut untuk memiliki wawasan keilmuan yang berkembang untuk kemajuan olahraga sepakbola di Indonesia (Yudistira et al., 2018). Selain itu juga pelatih serta pembina organisasi harus lebih memperhatikan secara baik serta teliti dalam memberikan pembinaan terhadap atlet maupun siswanya.

Sepakbola ialah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang setiap tim terdiri dari sebelas pemain dan masing-masing tim memiliki satu gawang yang harus dijaga supaya tidak kemasukan bola atau gol oleh tim lawan. Mengenai tujuan permainan sepakbola, Sucipto (1999, hlm. 7) mengemukakan bahwa “tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan”.

Dalam permainan sepakbola membutuhkan kerjasama dan kekompakan yang baik dari masing-masing individu. Karena kerjasama dan kekompakan dalam sebuah tim sangat berpengaruh untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan tersebut perlu adanya keterampilan gerak dalam menguasai teknik-teknik dasar (Fundamental) yang benar dalam suatu permainan sepakbola, sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Untuk pemain yang memainkan olahraga sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola agar bisa bermain baik dan juga benar.

Teknik dasar menurut Sudrajat yang dikutip Lingling dkk, (2007, hlm. 38) adalah “Teknik dasar adalah merupakan keterampilan pokok yang harus dikuasai

untuk dapat berprestasi tinggi”. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka tujuan permainan sepakbola tidak akan tercapai. Permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus diperhatikan oleh seorang pemain sepakbola seperti: *Stop Ball* (mengontrol bola), *Dribbling* (menggiring bola), *Passing* (mengumpan), Long Passing (umpan jauh), *Heading* (menyundul bola), dan *Shooting* (menendang bola).

Teknik menggiring (*Dribbling*) merupakan salah satu teknik yang terpenting dalam permainan sepakbola dan penting harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, hal ini dapat diamati dalam suatu pertandingan sepakbola, jika terdapat dua kesebelasan yang sedang bertanding, maka kesebelasan yang pemainnya memiliki teknik menggiring bola lebih baik lebih berpeluang untuk memenangkan pertandingan. Seperti yang dikatakan Que (1982, hlm. 15) bahwa: menggiring bola yang baik akan bisa menyebabkan kehancuran bagi pertahanan lawan. Berdasarkan uraian diatas S. Bakhri (2015), maka dapat ditegaskan bahwa menggiring bola adalah suatu teknik menggiring bola bertujuan untuk membawa dan menguasai dengan cara memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain didalam permainan sepakbola dengan cepat, dengan kondisi seperti ini pemain dituntut untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*) dengan baik sejak usia junior dalam pelatihan sepakbola.

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang didalamnya terdiri dari komponen kondisi fisik yang lain (Diputra, 2015), kelincahan juga sangat dibutuhkan bagi pemain sepakbola khususnya untuk pemain depan, tetapi dengan berkembangnya sepakbola pada saat ini kelincahan sangat dibutuhkan bagi semua posisi pemain sepakbola, kelincahan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan ketika menggiring bola untuk melewati hadangan dari lawan, dan begitu pula pada saat bola dikuasai oleh lawan.

Kelincahan dalam merebut bola juga sangat diperlukan, oleh karna itu pelatihan kelincahan perlu diberikan secara terprogram dengan baik, latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki seorang pemain (Hadi, 2016). Menurut Harsono (2001, hlm. 22) kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan kecepatan reaksi, *flexibility* dan koordinasi *neuromuscular*.

Sedangkan menurut Lutan dkk, (1998) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pernyataan tersebut sependapat dengan Twist dan Benickly (dalam bal dkk, 2011, hlm. 272) yang mengatakan bahwa *agility* adalah kemampuan untuk mempertahankan kontrol posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Agility is "the ability to stop, start, and change the direction of the body or body parts rapidly under control" (Baechle, 1994 dalam Peebles, 2009). *In this agility commonly defined as an effective and quick coupling of braking, changing direction and accelerating again while maintaining motor control in either a vertical or horizontal direction* (Verstegen, 2001 dalam Peebles, 2009).

Dari pernyataan diatas dapat diketahui menurut Baechle dan Vertegen, kelincahan merupakan kemampuan untuk berhenti, memulai dan mengubah arah gerak badan atau bagian tubuh secara berulang dibawah control. Sedangkan menurut Drabik (peebles, 2009) periode penting untuk meningkatkan kelincahan berada direntangan sekitar usia 9-12 tahun, dengan kompleksifitas dan spesifikasi yang dimulai dari usia 16-17 tahun.

Dari penjelasan para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kea rah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan kecepatan menurut Hoffman (2006, hlm. 107) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu pergerakan dengan waktu yang secepat mungkin. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011, hlm. 116) kecepatan merupakan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kecepatan merupakan laju gerakan otot, baik untuk bagian-bagian tubuh (lengan, tangan, dan tungkai) maupun untuk seluruh tubuh (seluruh badan berpindah). Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008, hlm. 55) bahwa kecepatan (*speed*) adalah jarak tempuh per satuan waktu yang diukur dengan menit atau skala kuantitas.

Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Sedangkan Sajoto (1988, hlm. 58) memberikan pengertian bahwa kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga sangat bermanfaat untuk memotong pergerakan maupun umpan lawan Widodo (2007, hlm. 22). Tujuan dari latihan kecepatan adalah meningkatkan kemampuan pemain untuk bertindak cepat dalam situasi dimana kecepatan sangat penting Reilly (2006, hlm. 57).

Three Cone drill adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan tiga kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan (Diputra, 2015). Three corner drill adalah pelatihan yang mirip dengan boomerang run yang titik-titiknya ada lima buah. Three corner drill yaitu ada tiga titik yang berbentuk seperti huruf L, berjarak kira-kira 4 meter. Secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan” Yoda (2006, hlm. 22).

Dari penjelasan para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola (Neizar, 2016)

Penelitian ini berangkat dari persoalan yang dilihat peneliti ketika menjadi Pelatih SSB PSBUM UPI BANDUNG bertanding melawan SSB SASWCO BANDUNG di Invitasi Sepakbola antar SSB Se-Jawa Barat Tahun 2019 dan peneliti sebagai pelatih pada saat itu. Saat di pertandingan itu saya melihat anak-anak didik saya bertanding dengan permainan yang tidak seperti biasanya, bahkan setiap anak-anak dari SSB lain pun main dibawah standar kemampuan mereka , banyak para pemain di tiap timnya yang sedang bermain seperti yang bermain dibawah performa, sampai disaat para pemain depan pun tidak bisa mendribbling dan selalu sulit saat melewati pemain lawan, karna kurangnya kelincahan dan

kecepatan saat menggiring bola selain itu juga saya melihat kebanyakan para pemain di SSB Kota Bandung saat melakukan *dribbling* masih saja banyak yang kurang baik dalam melakukannya.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis berkeinginan melakukan penelitian mengenai Perbandingan Metode Latihan *Three Corner Drill* dengan *Zig – Zag Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola, dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui “Perbandingan Metode Latihan *Three Corner Drill* Dengan *Zig – Zag Drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *zig-zag drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola ?
3. Apakah terdapat perbedaan dari metode latihan *three corner drill* dan latihan *zig-zag drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola ?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengkaji pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan menggiring bola?
2. Untuk mengkaji latihan *zig-zag drill* terhadap peningkatan menggiring bola?
3. Untuk mengkaji perbandingan dari latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill* terhadap peningkatan menggiring bola?

1.4. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kemajuan olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola dan juga peneliti mengharapkan dari penelitian ini.

1.4.1. Secara Teoretis

Peneliti mengharapkan dari penelitian yang dilakukan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai perbandingan latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill* terhadap peningkatan menggiring bola cabang olahraga sepakbola.

1.4.2. Manfaat Praktis

a) Untuk Peneliti

Hasil penelitian ini semoga menjawab rumusan masalah atas mengenai penerapan latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

b) Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan pelatih lebih memahami kekurangan latihan yang mempengaruhi kualitas menggiring bola ketika berlatih maupun bertanding serta pentingnya metode latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.

c) Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan pelaksanaan metode latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill* untuk menghasilkan kemampuan menggiring bola.

1.5. Struktur Penelitian

Struktur penelitian memuat sistematika penulisan dalam penyusunan skripsi dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya, serta keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya dalam membentuk sebuah kerangka utuh skripsi. Struktur penelitian yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut.

1. BAB I Memuat tentang pendahuluan yang merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang didalamnya dijelaskan bahwa penelitian ini perlu dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk menelitinya. Dari permasalahan tersebut ditentukan beberapa rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Adapun urutan penyajian sebagai berikut:

- a). Latar belakang penelitian
 - b). Rumusan masalah
 - c). Tujuan penelitian
 - d). Manfaat/signifikansi penelitian
 - e). Struktur organisasi skripsi
2. BAB II Memuat tentang kajian pustaka terdiri dari kajian teori, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Kajian teori menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian, kerangka pemikiran menjelaskan konsep penelitian yang akan dilakukan dan hipotesis penelitian menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir penelitian. Adapun urutan dalam penyajian bab II sebagai berikut :
- a). Kajian teori
 - b). Kerangka pemikiran
 - c). Hipotesis penelitian
3. BAB III Metode penelitian menjelaskan tentang bagaimana penelitian akan dilakukan yang didalamnya mencakup penjelasan mengenai sampel yang terlibat, cara pengambilan data instrument yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara menganalisis data. Urutan penyajian bab III sebagai berikut:
- a). Desain penelitian
 - b). Populasi dan sampel
 - c). Instrument penelitian
 - d). Prosedur penelitian
 - e). Analisis data
4. BAB IV Temuan dan pembahasan berisikan temuan-temuan yang didapat setelah uji coba dan analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Penyajian bab IV diurutkan sebagai berikut :
- a). Hasil penelitian
 - b). Pembahasan dan hasil penelitian
5. BAB V Simpulan, implikasi dan rekomendasi berikan tentang kesimpulan penelitian yang dirumuskan dari hasil uji coba dan analisis data. Berikutnya

yaitu perumusan implikasi dan rekomendasi yang menyatakan kekurangan dari penelitian ini yang disertai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar setiap penelitian lebih baik lagi.