

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika dibina sejak anak-anak untuk mendapatkan pelatihan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur dan terarah.

Permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional serta kerjasama tim yang solid. Pembentukan tim yang solid dibentuk dari masing-masing individu untuk saling mengetahui keinginan setiap pemain serta saling melengkapi kelebihan maupun kekurangan tim yang dibentuknya.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah

membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Sekolah Sepak Bola (SSB).

Zuli Afrosin, 2014

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Permainan Sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut Sukatamsi (1984: 11) untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya olahragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara.

Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari segala proses teratur dengan model sedemikian rupa yang dilandasi teori permainan sepakbola (Sarumpaet, 1992 : 17). Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) *mendribbling* bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merebut bola, h) teknik-teknik khusus penjaga gawang. Teknik dasar setiap pemain merupakan suatu keharusan yang harus dimiliki setiap individu sebagai dasar bermain sepakbola.

Salah satu teknik yang sering di gunakan untuk melewati lawan adalah *mendribbling* bola. *Mendribbling* atau menggiring melewati pemain lawan dengan tujuan untuk mencetak gol. Oleh karena itu *mendribbling* harus di lakukan dengan cepat, kuat, dan tepat, hal ini di lakukan supaya bola yang dikuasai sulit untuk dirampas oleh pemain lawan. Seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik *mendribbling* dengan porsi latihan yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu

mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kekuatan dan kelincihan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Mendribbling bola tidak hanya membawa menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *mendribbling* bola dengan baik. *Mendribbling* bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Pada permainan sepakbola bila kita amati, *mendribbling* bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Sarumpaet (1992: 24-25) menyatakan bahwa *mendribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Sedangkan tujuan dari *mendribbling* bola adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan.

Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar, pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincihan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 56). Pentingnya kondisi fisik sebagai fondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, maka dalam pencapaiannya dibutuhkan kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmuwan olahraga yang benar-benar menekuni di bidang olahraga. Sebab dalam proses melatih kondisi fisik diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kondisi fisik dapat berhasil sesuai yang diharapkan.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang penting dalam program latihan atlet terutama untuk cabang-cabang olahraga pertandingan. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga salah satunya dibutuhkan keterampilan dalam penguasaan teknik dasar. Artinya keadaan fisik ini

berbanding lurus dengan penguasaan teknik terhadap prestasi yang dicapai. Penguasaan teknik yang baik didukung dengan keadaan fisik yang maksimal, maka prestasi akan mudah didapatkan. Menurut Harsono, (1988: 153) menyatakan karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola, semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak dan mengumpan maka mencerminkan seorang pemain yang sukses. Keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 10).

Dalam proses pembinaan fisik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan dalam bermain sepakbola. Teknik yang baik tanpa didukung dengan kemampuan fisik baik, maka prestasi tidak akan tercapai. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang baik tetapi tidak didukung penguasaan teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada *event* tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Setiap proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepakbola guna meningkatkan kecakapan bermain. Jadi dengan uraian dan beberapa teori yang menjadi landasan teori penelitian sebagaimana yang telah diuraikan di atas maka disimpulkan, dari unsur kondisi fisik atau kesegaran

jasmani, yang paling berperan dalam melakukan aktivitas sepak bola adalah kekuatannya otot tungkai. Komponen kondisi fisik tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pesepakbola dalam *mendribbling* bola. Diantara komponen fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *dribble* bola.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan mutlak harus dimiliki seorang atlet sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain. Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik. Disamping membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai kemampuan *mendribbling* bola diperlukan juga unsur fisik yang berupa kelincahan untuk bergerak menguasai bola. Dari sudut pandang fisiologi adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Ketiga kekuatan dilihat dari sudut pandang biomekanika adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

Pada latihan kelincahan diperlukan ciri-ciri latihan yang khusus. Adapun ciri-ciri latihan kelincahan menurut Suharno (1983: 29) adalah bentuk-bentuk latihan harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan, rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan hasil tidaknya suatu latihan kelincahan karena koordinasi sangat *urgent* bagi unsur kelincahan, adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi (alat, lapangan dan sebagainya), ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan. Sedangkan menurut Harsono (1988: 14) memberi rambu-rambu dalam mengembangkan *agility* adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar posisi tubuhnya.

Kelincahan juga dibutuhkan dalam *mendribble* bola, akan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki

bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas atau kaki penuh. Pada dasarnya kelincahan juga sangat diperlukan dalam melakukan *dribbling*, karena dalam kelincahan ada kecepatan dalam bergerak dan ada juga kecepatan berbelok untuk menguasai bola dan melewati lawan. Dalam *mendribble* bola ini, kelincahan dituntut untuk lebih berperan aktif ketika penguasaan bola sebagai keterampilan mengolah bola. Pergelangan kaki setiap pemain dalam *mendribble* bola, yang dibutuhkan adalah kelincahan atau sudut pergelangan kaki yang sesuai dengan keinginan pemain (pemain merasa rileks dalam bergerak cepat dan tepat).

Jadi *mendribbling* bola merupakan keterampilan yang harus dimiliki dengan baik yang didukung oleh unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan dan kelincahan. Kelincahan dan teknik *mendribbling* bola disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat dan lebih baik untuk seorang pemain sepak bola.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *MENDRIBBLING* BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, yang menjadi inti permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. *Mendribbling* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola tak terkecuali di klub PSBUM ini.
2. Tidak semua pemain sepakbola memiliki kualitas *dribbling* yang baik, yang akan menunjang kualitas permainan pemain tersebut. Dengan adanya penelitian ini, akan ada gambaran kualitas *dribbling* pemain PSBUM. Sehingga akan terlihat siapa saja yang perlu berlatih lebih keras lagi untuk memperoleh kualitas *dribbling* yang baik.

3. Dalam penelitian ini, pemain melakukan *dribbling* menggunakan kaki dominan pemain tersebut tergantung kebiasaan pemain. Yang menjadi perhatian khusus dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai dan kelincuhan untuk menghasilkan *dribbling* yang baik.
4. Belum adanya penelitian mengenai kekuatan otot tungkai, kelincuhan dan *dribbling* bola di klub PSBUM.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini akan diuraikan dalam rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincuhan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincuhan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang peneliti rumuskan adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincuhan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincuhan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola.

E. Manfaat Penelitian

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, dan kegunaan teoritis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan secara praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat bagi ilmuan. Untuk itu, manfaat teoritis penelitian ini adalah :

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pelatih cabang olahraga sepakbola di dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang baik dan teratur.
- b. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi yang telah dimiliki, khususnya mengenai topik hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis adalah bermanfaat bagi pelaksanaan. Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga sepakbola pada umumnya. Untuk itu manfaat praktis penelitian ini adalah:

- a. Bagi PSBUM, hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi para pelatih.
- b. Bagi penulis, penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambahkan pengalaman dan pengetahuan peneliti.