

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal dibelahan dunia. Semua bisa memainkannya, mulai dari anak kecil, remaja, dewasa dan orang tua. Permainan sepakbola modern dibawa oleh bangsa belanda pada tahun 1920. Perkembangan permainan sepakbola pada awalnya terbatas hanya pada orang-orang Belanda saja dan dimainkan hanya dikota-kota besar. Kemudian berkembang dan dimainkan juga oleh bangsa Indonesia hingga ke pelosok.

Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola". Sepak atau meyepek dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari di area lapangan.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim atau kolektifitas jadi sepakbola disebut dengan permainan beregu. Mengenai batasan sepakbola Sucipto (2007, hlm. 7) menjelaskan sebagai berikut :

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing – masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumnya.

Dilihat dari klasifikasi jenis olahraganya, sepakbola termasuk jenis olahraga permainan yang saling menyerang (*invasion games*). Permainan ini mengarah pada pengendalian obyek atau bola pada suatu daerah tertentu.

Di zaman modern ini perkembangan ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat demi kemajuan peradaban manusia. Sepakbola pun tidak luput dari perubahan itu, semakin hari sepakbola semakin mengalami perubahan, baik itu dai segi cara bermain, proses latihan, dan metode pelatihannya.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi didalam sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang prima sebagai modal untuk menjadi juara disetiap kompetisi atau

pertandingan yang diikuti. Tujuan dari kondisi fisik yang prima sebagai penunjang

untuk mengerahkan kemampuan maksimal yang dimiliki oleh atlet, akan tetapi kemampuan kondisi fisik saja tidak cukup untuk menunjang kemampuan atlet. Atlet sepakbola harus memiliki semua aspek latihan untuk meraih prestasi.

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang sesuai dengan norma latihan. Menurut Harsono (1988, hlm. 101) “latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Kemudian Harsono (1988, hlm. 101) menambahkan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Untuk menunjang performa pemain sepakbola didalam dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Komponen kondisi fisik yang mendasar yang dapat dilatih adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Dalam komponen kondisi fisik ini merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan satu dengan lainnya. Ada beberapa komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1990, hlm. 16) diantaranya ”kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Bempa dalam buku Coaching (1998, hlm. 219) “Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Barrow dan McGee (1979) menambahkan “Bahwa dalam koordinasi termasuk juga agilitas, balance (keseimbangan), dan kinesthetic sense. Jadi koordinasi sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik, karena koordinasi berkaitan dengan aspek kondisi fisik.

Adapun menurut Broer dan Zernicke (1979) dalam buku Coaching (1988, hlm. 221) mengemukakan “Koordinasi adalah kemampuan untuk meng-kombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang

berlebihan”. Dari uraian diatas maka koordinasi merupakan kombinasi dari beberapa gerakan tanpa kaku dan gerakan yang dihasilkan halus, mulus dan terkoordinasi dengan baik dan efisien.

Menurut Rusli Lutan dkk (2000, hlm. 77) mengatakan bahwa “koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien dan penuh ketepatan”.sedangkan menurut Bompas 1994 dalam Harsono (2016, hlm. 219) mengatakan bahwa “koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Dari berbagai penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan seseorang dalam merangkai berbagai gerakan yang selaras sesuai tujuan yang diinginkan yang tak terlepas dari kondisi fisik seseorang untuk melakukan pola gerakan yang kompleks sehingga gerakannya menjadi efektif dan efisien. Setiap teknik pada cabang olahraga merupakan hasil dari perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan suatu gerakan yang efektif dan efisien.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan koordinasi yang baik mulai dari mata, tangan dan kaki. Seperti yang dikatakan Harsono (2016, hlm. 130) “seperti misalnya dalam skill menendang bola melibatkan *foot-eye coordination* atau *hand-eye coordination* misalnya dalam melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu. Jadi sangat jelas bahwa atlet sepakbola harus memiliki kemampuan koordinasi yang baik untuk menunjang pola gerak yang efektif pada saat pertandingan.

Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi yang menggunakan alat bantu menurut Brown diantaranya *bounce and catch*, *quick hands toss* dan *goalie drill*. Salah satu bentuk latihan koordinasi menurut Brown, dkk (2007, hlm. 172) adalah Bounce and Catch. Berdasarkan arti dari Bounce and Catch adalah pantul dan tangkap. Proses latihan ini menggunakan bola atau benda yang memantul sebagai alat bantu latihan , jika tidak memantul, maka proses latihan tidak bisa berlangsung. Latihan bounce and catch menggunakan crazy ball sehingga bola tidak memantul satu arah.

Brown, dkk (2000, hlm. 172) tujuan latihan *bounce and catch* adalah “*improve hand and eye coordination and first-step quickness*”. *Bounce and catch*

merupakan salah satu bentuk latihan menggunakan bola. Tujuan latihan ini mencakup koordinasi mata-tangan seperti yang dikemukakan diatas. koordinasi ini sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk meningkatkan koordinasi.

Brown, dkk (2000, hlm. 172) mengemukakan prosedur latihan bounce and catch “ 1) player “A” must stand in ready position as player “B” bounces the crazy ball on the ground. 2) player “A” catches the ball after it bounces one or two times”. Prosedur untuk latihan bounce and catch ini adalah atlet A berdiri dengan posisi siap menerima bola dari atlet B. Atlet B memantulkan bola kearah atlet A, sehingga atlet A menangkap bola tersebut, setelah bola memantul 1 atau 2 kali pantulan.

Berdasarkan uraian diatas, pemain sepakbola sangat erat kaitannya dengan koordinasi untuk melakukan gerakan menendang ,melempar, dan melakukan gerakan dengan cepat untuk menunjang performa saat dilapangan. Harsono (1998, hlm. 220) mengatakan ”tingkat koordinasi baik-tidaknya koordinasi seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Dilihat dari pertandingan dan latihan kemampuan koordinasi penjaga gawang PS UPI masih kurang karena terlihat dari gerakan yang kaku, dengan ketegangan sehingga gerakan yang dihasilkan tidak mulus dan tidak efisien.

Maka dari itu penjaga gawang PS UPI membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan koordinasinya dengan latihan bounce and catch. Hal yang belum banyak diketahui dan diterapkan oleh pelatih dan atlet bahwa latihan koordinasi bisa menggunakan bola gila (*crazy ball*) atau dengan benda yang memantul sebagai alat bantu. penulis merasa tertarik lebih jauh untuk melakukan penelitian ini yang berjudul “**DAMPAK LATIHAN *BOUNCE AND CATCH* TERHADAP PENINGKATAN KOORDINASI MATA-TANGAN**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu, apakah latihan *bounce and catch* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *bounce and catch* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga permainan sepakbola.

1. Dipandang secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet maupun pelatih sepakbola dalam upaya menambah keilmuan di bidang kepelatihan khususnya untuk melatih koordinasi mata-tangan.

2. Dipandang secara praktis dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih sepakbola, serta para pembina sepakbola dimanapun berada tentang latihan *bounce and catch*.

E. Batasan Masalah Penelitian

Batasan penelitian sangat dibutuhkan dalam sebuah penelitian, agar penelitian dapat terarah dan memiliki tujuan yang jelas. Maka penelitian ini akan dibatasi pada hal-hal berikut :

1. penelitian ini menganalisa tentang dampak latihan Bounce and Catch terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan.
2. penelitian ini dilakukan pada penjaga gawang PS UPI

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi ini berisi tentang uraian penelitian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur dirinci sebagai berikut:

BAB I : Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

BAB II : Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait masalah yang akan diteliti.

BAB III : Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.

BAB IV : Pembahasan mengenai hasil pengukuran yang diproses melalui pengolahan dan analisis.

BAB V : Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.

