

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Masyarakat saat ini semakin menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu bagian dari kebutuhan hidup yang harus diterapkan dan dikembangkan karena olahraga memiliki peran yang penting dalam peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran, serta dengan melakukan aktivitas olahraga yang rutin juga akan meningkatkan prestasi seseorang sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang cukup populer dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, khususnya di Indonesia. Hal ini dikarenakan olahraga sepakbola merupakan olahraga sangat menarik, mudah di lakukan, murah, mahal dan dapat di lakukan tidak hanya di lapangan saja, tetapi di jalan-jalan, kebun, pematang sawah yang kering dan di tempat-tempat yang memungkinkan untuk bermain sepakbola. Sekarang ini sepakbola berkembang sangat pesat dan mengalami banyak perubahan dalam permainannya, baik dari segi cara bermain proses latihan maupun peraturannya.

Melihat dari begitu banyaknya masyarakat yang menyenangi dan melakukan kegiatan olahraga sepakbola, mulai dari usia dini sampai pada tingkat orang dewasa. Menurut Luxbacher (1998, hlm. 2) mengemukakan bahwa “sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan”. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan.

Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim 2008, hlm. 1.3).

Saadilah Amir Husaini, 2018

*PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA*

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

Sepakbola semakin berkembang seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola semakin populer di masyarakat hingga banyaknya sekolah sepakbola di dirikan dan banyaknya kejuaraan-kejuaraan dari mulai tingkat daerah hingga internasional, sehingga melahirkan atlet-atlet berprestasi dalam cabang olahraga sepakbola. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang atlet harus dapat mengatur segala faktor yang dapat mempengaruhi capaian prestasinya, mulai dari pola latihan, pola istirahat, asupan gizi, dan lainnya yang sangat berpengaruh terhadap performanya. Adapun hal yang tidak boleh dikesampingkan dan tidak kalah penting untuk di perhatikan adalah teknik. Teknik yang harus dilatih dan benar-benar harus dikuasai oleh seorang atlet dalam cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah menggiring bola, menendang bola, mengumpan bola, menghentikan bola, dan menyundul bola. Menurut Herwin (2004, hlm. 36) pada bukunya mengemukakan bahwa :

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas.

Dan menurut Lux Bucher yang di kutip Wibawa (1997) dalam buku Lingling (2008, hlm. 51) menjelaskan : “Tujuan *dribbling* adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Pada kutipan tersebut dapat di simpulkan bahwa salah satu teknik yang paling penting dan sering dilakukan oleh kebanyakan pemain sepak bola adalah menggiring bola atau (*dribbling*). Dalam melakukan teknik *dribbling* terbagi dalam beberapa bentuk gerakan berdasarkan perkenaan kaki dengan bola, maka dari itu menggiring bola sangatlah penting dan harus di kuasai oleh seorang pemain sepakbola terutama pemain yang menempati posisi yang sering menggiring bola diantaranya adalah posisi penyerang dan pemain tengah. Menggiring bola atau *dribling* adalah teknik membawa bola dengan cepat dan terarah untuk melewati lawan yang bisa di lakukan dengan kaki dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki tergantung situasi di lapangan. Lebih jelas lagi, Mielke mengatakan bahwa: “teknik *dribling* terbagi menjadi 3 macam yaitu 1) Teknik *dribling* menggunakan kaki bagian dalam, 2) Teknik *dribling* menggunakan kura-kura kaki, 3) Teknik *dribling* menggunakan kaki bagian luar.”

Saadilah Amir Husaini, 2018

**PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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

Dari kutipan di atas nampak jelas bahwa menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting untuk terciptanya peluang menguasai bola, mengumpan bola, menendang bola, dan di akhiri dengan sebuah gol. Agar keberhasilan dan kecakapan menggiring bola meningkat seorang pemain harus berlatih terus menerus.

Adapun aspek yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola salah satunya adalah kelincahan, yang merupakan aspek yang sangat penting dalam melakukan manufer menggiring bola. Dengan memiliki kelincah dalam menggiring bola, pemain lawan akan kesusahan untuk merebut bola dan seorang pemain yang memiliki kelincahan tersebut akan lebih leluasa untuk melewati pemain lawan dan bahkan bisa di akhiri oleh sebuah gol yang akan menjadi sebuah kemampuan yang menguntukan bagi dirinya sendiri bahkan bagi tim. Menurut Harsono (1988, hlm. 272) mengemukakan bahwa:

Kelincahan atau orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Sementara itu yang dimaksud dengan kelincahan menggiring bola atau kelincahan *dribbling* menurut Santoso dkk. (2005, hlm. 65). adalah “membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan”. Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan permainan yang merebutkan bola dari lawan guna di umpan ketempat kawan yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan. Harsono, (1988, hlm. 101).

Latihan merupakan suatu proses yang bersifat sistematis, hal tersebut berarti latihan harus dilakukan dengan susunan tertentu dan terarah, latihan harus dilakukan dengan berulang-ulang dan bertahap, jumlah beban latihan harus terus ditingkatkan dari hari ke hari.

Ball mastery menurut bahasa artinya menguasai bola, seorang pesepakbola harus menguasai teknik dasar penguasaan bola agar mampu bermain dengan baik. Menurut Coerver (diakses dari www.coerver.com) menyatakan bahwa: “*Ball mastery is the foundation of every player's*

Saadilah Amir Husaini, 2018

**PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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

development'' yang artinya *ball mastery* atau teknik menguasai bola merupakan pondasi awal dalam bermain sepak bola.

Ball mastery adalah teknik menguasai bola dengan memaksimalkan kedua kaki dan menitik beratkan pada koordinasi gerak kaki terhadap bola, latihan tersebut dilakukan berulang-ulang agar kemampuan setiap pemain dalam penguasaan bola menjadi sempurna. Latihan teknik-teknik dasar sangat penting dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sesuai dengan pernyataan Coerver (1987, hlm. 21) mengungkapkan bahwa:

Teknik-teknik dasar diperlukan sewaktu lari berliku-liku, berputar, dan berbalik, begitu pula saat melindungi bola, mengadakan koreksi serta mengamankan bola jika tidak ada teman yang berdiri bebas. Dalam situasi begitu pemain top menggunakan salah satu gerakan dasar atau lebih guna menciptakan peluang yang lebih baik.

Sementara itu *ladder drill* adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang di letakan di lantai atau tanah. *Ladder drill* bisa digunakan pada atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinasi (www.quickness-drill.com).

Tujuan utama dari *ladder drill* adalah untuk memberikan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan menggunakan tangga yang diletakan di tanah/lantai. Dari berbagai kejadian yang telah terjadi latihan *ladder drill* dilakukan dengan menggunakan tangga yang di gambar oleh kapur maupun spidol, tetapi akan jauh lebih baik ketika seorang pelatih memiliki alat yang sesungguhnya, karena dengan adanya alat yang sesungguhnya dalam latihan *ladder drill* akan terdapat sedikit penghalang fisik yang menjadikan atlet cenderung melakukan gerakan yang lebih baik dan tidak asal. Dengan tangga (alat yang sebenarnya) mereka bisa merasakan kehadiran sebuah lader ketika mereka melakukan kesalahan dalam melangkah. Menurut Harsono (1988, hlm. 172) mengemukakan dalam bukunya bahwa:

Bentuk bentuk latihan untuk kelincahan adalah lari bolak balik (*shuttle run*), lari zig-zag, *squat thrust* atau modifikasinya, lari rintangan (*obstacle run*), koordinasi tangga (*Ladder drill*). Dari bentuk bentuk latihan di atas merupakan bentuk latihan untuk bergerak dengan cepat dan tangkas.

Saadilah Amir Husaini, 2018

**PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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

Maka dari itu latihan *ball mastery* dan latihan *ladder drill* sangatlah penting untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola yang nantinya akan menjadi kemampuan bekal awal setiap individu untuk menguasai bola, menggocek lawan bahkan untuk penunjang sebuah kemenangan pada pertandingan. *Ball mastery* dan *ladder drill* sayangnya jarang diterapkan oleh beberapa pelatih khususnya pelatih sekolah sepakbola. Menurut peneliti, hal itu terjadi dikarenakan kurangnya informasi mengenai latihan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik lebih jauh untuk melakukan latihan tersebut dalam penelitian. Maka dari itu peneliti mengambil judul penelitian **“Pengaruh Latihan *Ball Mastery* dan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian. Maka rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *ball mastery* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *ball mastery* dan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola ?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah dan pernyataan penelitian yang telah penulis paparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball mastery* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball mastery* dan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

D. Manfaat Penelitian

Saadilah Amir Husaini, 2018

**PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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

Penulis berharap penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat serta dapat di jadikan :

1. Manfaat teoritis
 - a. Secara teoritis untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh latihan *ball mastery* dan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
 - b. Secara teoritis untuk menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai peningkatan latihan kelincahan menggiring bola dari berbagai macam latihan yang berkaitan pada cabang olahraga sepakbola.
2. Manfaat praktis
 - a. Secara praktisi untuk memberikan masukan yang berarti bagi klub-klub sepakbola dan dapat digunakan dalam penyusunan program latihan dan pengembangan program latihan.
 - b. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pelatih sepakbola, guru pendidikan jasmani, Pembina olahraga dan bagi siswa sebagai dasar pembentukan atlet agar kelincahan menggiring bola meningkat.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari adanya penafsiran yang terlalu meluas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan ruang lingkup penelitian, batasan penelitian ini adapun sebagai berikut:

1. Variable bebas (X_1) dalam penelitian ini adalah latihan *ball mastery* dan (X_2) adalah latihan *ladder drill*. Sedangkan variable terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
2. Istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pengaruh latihan *ball mastery* dan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola antara dua variabel penelitian.
3. Penelitian ini terbatas pada lingkup siswa sekolah sepakbola Baleendah Selection.
4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimen.
5. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Baleendah Selection KU-9 sampai KU-12, dan sampel yang diambil adalah sebanyak 28 orang.

Saadilah Amir Husaini, 2018

**PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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

F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penyusunan sebuah karya tulis ilmiah agar suatu penelitian terancang dan berjalan dengan baik, maka perlu suatu penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkan sebagai berikut:

BAB I : Memuat mengenai pendahuluan yang berisi latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian , tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II : Menerangkan mengenai konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah tersebut.

BAB III : Berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian yang digunakan serta komponen-komponen yang meliputi populasi, sampel, instrumen penelitian, desain penelitian, prosedur pelaksanaan tes, tehknik analisis data, pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV : Pembahasan mengenai hasil temuan dalam penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan suatu temuan yang berkaitan dengan penelitian.

BAB V : Menjelaskan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang akan di berikan.

Saadilah Amir Husaini, 2018

*PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA*

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