

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Sepakbola termasuk permainan bola besar dimana dalam sepakbola memerlukan kerjasama antara pemain yang satu dengan yang lainnya untuk dapat menciptakan gol ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dalam waktu dua kali empat puluh lima menit (90 menit).

Tim yang mampu memasukkan bola ke dalam gawang lawan paling banyak maka tim itu dianggap sebagai pemenangnya. Permainan sepakbola juga terdapat berbagai peraturan yang harus ditaati oleh kedua tim. Peraturan ini antara lain melarang pemain bermain kasar dengan tujuan melukai atau mencederai pemain lawan. Jika hal tersebut terjadi, maka wasit atau pengadil pertandingan berhak mengeluarkan peringatan yang berupa kartu kuning atau bisa langsung memberikan kartu merah yang artinya pemain tersebut dikeluarkan dari pertandingan. Diantara peraturan tersebut di atas, masih banyak lagi peraturan-peraturan dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Teknik dasar dalam sepakbola ada 2 macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola yaitu meliputi: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*Heading*), dan menggiring (*Dribbling*).

Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar. Disebutkan juga oleh Muchtar Remmy (1992, hlm.27) teknik dalam sepakbola meliputi teknik badan dan teknik bola. Teknik badan dalam sepakbola seperti: cara berlari, cara melompat, gerak tipu badan dan berhenti secara tiba-tiba. Sedangkan gerakan atau teknik bola meliputi menendang bola, menahan bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merampas bola (tackling), melempar bola ke dalam, menjaga gawang.

Life kinetik adalah bentuk yang unik baru dari pelatihan, tugas otak yang diminta oleh prinsip: gerakan ekspor. Suatu yang sementara pada saat yang sama menuntut prinsip otak dari konsep sederhana, kompleks dan unik. Melalui bentuk pelatihannya yang unik dan kompleks, memungkinkan otak menghadapi tantangan baru seumur hidup. Permainan sepakbola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga koordinasi gerak permainan yang baik dan benar. Mengontrol bola sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menghentikan bola agar dapat dikuasai dengan sempurna, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (Kontrol) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol. Seperti dikatakan oleh Witarsa, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat mengontrol bola dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang terkemuka, dan karena hampir setiap kesebelasan selalu mendapatkan kemenangan (membuat gol) karena ada kontrol bola yang baik.

Untuk melakukan teknik mengontrol bola, seorang pemain harus memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya, seperti akurasi, pandangan, tenaga dan gerakan, sehingga memberikan hasil yang memuaskan. Dalam semua olahraga permainan termasuk juga sepakbola, penguasaan teknik dasar bermain harus baik dan benar karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar akan mampu mewujudkan hasil yang diinginkan. Untuk menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar, diperlukan suatu latihan keterampilan yang terencana (terprogram) dengan memperhatikan aturan-aturan atau kaidah-kaidah yang ada di dalam ilmu melatih. Belajar keterampilan gerak tidaklah mudah seperti yang dibayangkan, akan tetapi memerlukan kesabaran dan keuletan serta memperhatikan tahapan-tahapan dalam prosesnya.

Belajar gerak adalah latihan motorik dasar untuk membiasakan tubuh agar dapat beraktifitas fisik, Seperti dikatakan Harrow, Anita J (1977, hlm.18) bahwa belajar gerak adalah menyusun tahap-tahap gerak yang bersifat kontinu, mulai gerak tingkat rendah sampai gerak dengan tingkat tinggi atau kompleks. Untuk lebih mudahnya kita di dalam membuat tahapan-tahapan yang ada ke dalam program yang direncanakan, maka kita perlu mengetahui tujuh tingkat pola dasar gerak, yaitu:

1. tertangkapnya stimulus oleh salah satu organ indera atau lebih
2. kesiagaan persiapan untuk melakukan aktivitas tertentu
3. aktivitas gerakan yang dilakukan murid atas bimbingan guru atau pelatih
4. dapat menunjukkan sejauh mana murid telah mencapai taraf ketangkasan tertentu
5. melakukan gerakan yang kompleks dengan terampil
6. mampu memilih gerakan yang dilakukan sesuai dengan masalah yang dihadapinya
7. mampu menciptakan gerakan atau cara baru dalam memanipulasi obyek tertentu.

Ada berbagai macam elemen yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat ber aktifitas fisik, Rusli Lutan (1988, hlm. 322) menambahkan bahwa dalam upaya untuk menguasai suatu keterampilan gerakan terdapat beberapa elemen yang harus diperhatikan, yaitu;

- (1) pembentukan dan penyempurnaan gerakan-gerakan yang dibutuhkan.
- (2) peningkatan kemampuan menyerap informasi dan memprosesnya melalui semua perangkat analisis sebagai dasar bagi penyempurnaan gerak yang dibutuhkan dan koordinasi ke semua gerakan tersebut.
- (3) pemantapan dan pemeliharaan kelangsungan perkembangan fungsi-fungsi yang bertalian dengan perkembangan gerak sehingga koneksi/hubungan antara stimulus dan respon menjadi lebih otomatis.

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, masing-masing terdiri tidak lebih dari sebelas pemain, seorang di antaranya sebagai penjaga gawang. Permainan dilakukan di atas lapangan rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100–110 meter dan lebar 64-78 meter. Di kedua ujung lapangan terdapat gawang, yang masing-masing berukuran panjang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Masing-masing tim harus menggunakan seragam saat bertanding, yang mana masing-masing seragam diberi nomor punggung. Adapun seragam yang dikenakan saat bertanding tidak boleh memiliki warna yang serupa supaya tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan.

Lamanya permainan dalam sepakbola adalah 2X45 menit ditambah istirahat 10 menit. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan teknik dasar dengan baik, di antaranya adalah mengontrol bola. Dari uraian di atas, dapat diduga bahwa terdapat hubungan yang positif antara *life kinetik* dengan koordinasi gerak dalam permainan sepakbola. Untuk menghasilkan kontrol yang baik, maka seorang pemain sepakbola harus mampu mengkoordinasikan setiap gerakan yang dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh pada metode latihan *life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola ?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh pada metode latihan *konvensional* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola ?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *life kinetik* dan latihan konvensional terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan di atas, adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada metode latihan *life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola.
- 1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap koordinasi gerak keterampilan bermain atlet sepakbola.
- 1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *life kinetik* dan latihan konvensional terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga sepakbola, untuk mengetahui peningkatan latihan *life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat di jadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga dan bagi orang yang akan meneliti mengenai latihan *life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola. Untuk pelatih olahraga sepakbola bisa di jadikan beban acuan agar menumbuhkan banyak atlet yang berpotensi.

1.5 Struktur Organisasi

Agar penelitian terimci dengan baik, dan tidak menyimpang dari permasalahan, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Maka Penulis menyusun rincian urutan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN: Latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA: Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN: Penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen seperti berikut: Desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN: Pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN: Menyajikan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.