

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Sepak bola merupakan permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukkan bola dengan cara melakukan umpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*) dan yang lain nya. Dikutip dari jurnal Thomas Reilly (2005)

Keterampilan dasar utama dalam sepak bola adalah menembak, mengoper, mengontrol bola, dan menggiring bola. Selain cara-cara tersebut ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola seperti mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola.

Sedangkan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (*body charge*), *takling*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang.

Teknik dasar permainan sepak bola merupakan hal yang sangat penting yang harus dikuasai pemain untuk bisa bermain bola dengan baik. Salah satunya adalah menggiring bola atau *dribbling*. *Dribbling* pada permainan sepak bola merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribbling* pada seorang pemain sepak bola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan. Dengan mengalahkan pemain bertahan, pemain dapat menciptakan ruang untuk rekan satu tim, membuka peluang mencetak gol secara langsung, dan menarik pemain bertahan keluar dari posisi yang mereka inginkan. Menurut Danny Mielke, (2007 hlm 1), “*Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”

*Dribbling* itu sendiri adalah upaya menendang bola dengan putus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepak bola. Menurut Zalfendi, (2010 hlm 138) “*Dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung”.

Untuk dapat memiliki teknik *dribbling* yang baik, seorang pemain sepak bola harus sering berlatih dan memerhatikan aspek-aspek pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Dengan *dribbling* yang benar dan terlatih maka seorang pemain sepak bola akan dapat melewati lawan dengan mudah dan untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, kemudian memberikan umpan atau melakukan tembakan ke gawang lawan sehingga peluang terciptanya gol akan semakin banyak. Dikutip dari jurnal Bangsbo (1994)

kecepatan menggiring bola dianggap penting untuk hasil pertandingan, dengan pemain sepak bola elit melakukan 150-250 aksi intens singkat selama pertandingan. Oleh karena itu, kemampuan *sprint* dan *dribble* dengan kecepatan tinggi sangat penting untuk performa dalam sepak bola.

Hal ini berarti bahwa kemampuan menggiring bola dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepak bola seseorang.

Untuk itu, teknik *dribbling* yang benar harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Agar tujuan *dribbling* tercapai maka diperlukan dukungan dari komponen fisik yang kuat. Komponen fisik merupakan salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa pemain sepak bola di lapangan. Komponen fisik yang baik, akan mendukung permainan secara signifikan. Menurut Timmo Scheunemann, (2012 hlm 14)

Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola yaitu *speed* (kecepatan), *strength* (kekuatan), *endurance* (daya tahan), *flexybility* (kelenturan), *accuration* (ketepatan), *power* (kekuatan), *coordination* (kordinasi), *reaction* (reaksi), *balance*, dan *agility* (kelincahan).

Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain sepak bola tidak harus menguasai secara keseluruhan, di antara komponen kondisi fisik pembantu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola adalah kelincahan.

Sementara kelincahan itu sendiri merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga sepak bola, khususnya saat pemain sedang menggiring bola (*dribbling*). Menurut Setiawan, (1991 hlm 116), “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan penting untuk mendukung pergerakan kaki dalam olahraga sepak bola agar lawan tidak mudah merebut bola atau sebaliknya dengan kelincahan pemain juga dapat mempermudah saat merebut bola dari kaki lawan, dikutip dari jurnal Ibnu (2020). “kelincahan secara signifikan mempengaruhi kinerja *dribbling* dan tendangan pemain sepak bola. Dengan demikian dapat diartikan pemain yang memiliki kecepatan, koordinasi dan kelincahan yang baik akan menghasilkan *dribbling* yang baik juga”

Kelincahan adalah berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kecepatan pada saat bergerak. Ada banyak bentuk latihan untuk melatih kelincahan diantaranya, *box drill*, *zigzag run*, *shuttle run*, *mini shuttle*, *super shuttle*, dan lainnya.

Namun dalam penelitian ini penulis memilih latihan *Super Shuttle* karena dalam latihan *Super Shuttle* memiliki beberapa aspek penting dalam *dribbling* seperti merubah arah *dribbling* dengan cepat, dan bisa dikombinasikan dengan berbalik badan saat melakukan *dribbling*. Dikutip dari jurnal Davies (2005) “*Super Shuttle* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan maju mundur dan *side step* melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat”.

Selain kelincahan, menggiring bola juga harus memiliki penguasaan bola agar lawan sulit untuk merebut bola dari kaki saat menggiring bola. Salah satu latihan penguasaan bola yang sering digunakan yaitu *Ball Mastery*. Coerver (diakses dari [www.panditfootball.com](http://www.panditfootball.com)) menyatakan bahwa “*Ball Mastery is the foundation of every player's development*”, dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa *Ball Mastery* atau teknik dasar menguasai bola merupakan pondasi awal bagi seorang pemain dalam bermain sepak bola. Untuk meningkatkan kemampuan *Ball Mastery* pemain harus banyak berlatih menggunakan bola seperti menyimpan bola di antara kedua kaki lalu dipindahkan dari satu kaki ke kaki yang lain tanpa bola

keluar dari penguasaan, atau menginjak bola menggunakan ujung kaki secara bergantian kiri dan kanan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola atlet Akademi Saint Prima.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola atlet Akademi Saint Prima?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola atlet Akademi Saint Prima.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian di atas, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis yang dapat dipaparkan sebagai berikut:

### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga sepak bola, mengenai pengaruh dari latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola.

### **2. Secara Praktis**

A. Menjawab pertanyaan mengenai pengaruh dari latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola. Dan penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga sepak bola.

B. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi upaya meningkatkan kualitas atlet sepak bola, lebih khususnya dapat meningkatkan kelincahan

dalam olahraga sepak bola.

C. Sebagai referensi untuk meningkatkan kualitas kelincahan dalam olahraga sepak bola.

### **1.5 Batasan Penelitian**

Agar penelitian ini lebih terarah, maka peneliti berupaya membuat batasan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini mengenai pengaruh dari latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery*.
3. Variabel terikat penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah AKADEMI SAINT PRIMA U-15.  
Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet AKADEMI SAINT PRIMA U-15.

### **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

Sistematika dalam penulisan skripsi ini mengacu pada pedoman penulisan karya tulis ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) pada tahun 2018. Susunan struktur organisasi ini terdiri dalam beberapa bab, antara lain: judul, lembar pengesahan, ucapan terimakasih, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran. Adapun isi dari setiap sub bab di antaranya:

BAB I berupa pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah penelitian dan struktur organisasi skripsi. BAB II berisikan studi literatur, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian. Termasuk di dalamnya teori-teori yang berhubungan dengan bidang yang sedang dikaji. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan secara teoritik terhadap permasalahan yang dikaji. BAB III ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitian dari mulai desain penelitian yang diterapkan, partisipan,

populasi dan sampel, instrumen penelitian yang digunakan, prosedur penelitian, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

BAB IV menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. BAB V berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisa penemuan sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat bermanfaat dari hasil penelitian.