

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepak bola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi.

Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu:

1. Pembinaan teknik (keterampilan)
2. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
3. Pembinaan taktik.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang

merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepakbola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang

pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Mental juga sangat berperan penting dalam permainan sepakbola, karena pemain sepak bola akan selalu berada di bawah stress-stress, baik stress fisik maupun stress mental yang di sebabkan oleh lawan atau kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan, sarana dan prasarana, dan sebagainya. Terutama dalam situasi-situasi pertandingan yang menggerakkan pusat-pusat organisme yang mengatur koordinasi akal dan otot (*mind and body*) jadi seorang pemain sepakbola harus mempunyai mental yang baik. Seperti pendapat Harsono (1988: 100) bahwa:

Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental.

Ketika memulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* menggunakan kakimu. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribbling* dan sering mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang

bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *dribbling*. *Dribbling* menurut Mielke (2003: 1) “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”.

Selanjutnya prinsip teknik *dribbling* bola menurut Luxbacher (1997: 50) adalah :

Tabel 1.1
Prinsip Teknik Dribbling

Persiapan	Pelaksanaan	Follow-Through
1. Kontrol bola yang rapat. 2. Posisi tubuh menyamping. 3. Postur tubuh membungkuk dengan lutut ditekukan. 4. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan. 5. Kepala tegak dan melihat ke arah lawan	1. Kontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan. 2. Kontrol bola dengan outside atau inside-the-foot atau telapak kaki. 3. Pertahankan jarak kaki yang melebar. 4. Secara bergantian lihalah lawan dan bola. 5. Gunakan gerak tipuan tubuh untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan. 6. Gunakan gerakan tipuan kaki. 7. Gunakan perubahan arah secara tiba-tiba.	1. Sesuaikan kembali posisi tubuh untuk merespon lawan. 2. Pertahankan pusat gravitasi yang rendah. 3. Pertahankan ruang antara bola dan lawan.

Dribbling pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribbling* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan. Sesuai dengan kegunaannya, salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan. Menurut Harsono (1988: 172) kelincahan adalah “kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Akan tetapi, teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Tidak terkecuali pada teknik dasar menggiring bola. Berikut ini dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola :

1. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
2. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan

atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan,

3. Kelebihan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

Penulis melihat di televisi dan mengamati pertandingan sepak bola di liga-liga top Eropa, bahwa keterampilan *dribbling* itu sangat dominan dipakai dalam suatu pertandingan. Hampir dalam suatu pertandingan diawali oleh keterampilan *dribbling*. Pada saat bermain pun, rata-rata pemain melakukan *dribbling* terlebih dahulu sebelum meneruskannya ke bentuk teknik yang lainnya. Serta pengalaman penulis menjadi pelatih ekstrakurikuler sepak bola melihat anak didiknya yang kurang menguasai keterampilan menggiring bola menjadikan permainan kurang berkembang. Jadi penulis dapat menyimpulkan, bahwa keterampilan *dribbling* itu adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena teknik ini yang paling dominan dipakai oleh setiap pemain dalam suatu pertandingan sepak bola.

Agar dapat menggiring bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Untuk dapat memiliki keterampilan *dribbling* yang baik tersebut, maka perlu melakukan proses latihan. Bentuk-bentuk latihan dribble bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble slalom* dan *dribble* bebas. Sesuai dengan batasan-batasan latihan kelincahan, menurut Harsono (1988:

172) “bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas”.

Bentuk latihan ini sesuai dengan kebutuhan *dribble* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas. Latihan *dribble slalom* adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling*, adalah memasang sederetan pancang kerucut dan mempraktikan *dribbling* dengan melewatinya. Pasang delapan pancang kerucut secara berderet, seperti jalur slalom. Jarak antar kerucut tersebut kira-kira satu meter. Pasang kerucut lain sekitar lima meter setelah kerucut terakhir. Bergeraklah secara zig-zag melewati kedelapan pancang kerucut tersebut ke kedua arah, kembali ke titik awal. Kemudian, sambil masih sedang menggiring bola, larilah memutari kerucut yang paling jauh dan kembali ke titik awal. Sedangkan latihan *dribble* bebas adalah latihan dimana masing-masing orang menggiring bolanya sendiri-sendiri di dalam lapangan yang diberi batas, berbentuk lingkaran atau berbentuk segi empat. Setiap anak bebas menggiring bolanya kesana kemari, tidak boleh bersentuhan satu dengan yang lainnya.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengangkat judul penelitian dengan judul dampak latihan *dribble slalom* dan *dribble* bebas terhadap keterampilan menggiring bola.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah bentuk latihan *dribble slalom* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola?
2. Apakah bentuk latihan *dribble* bebas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola?
3. Bentuk latihan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian yang telah penulis ajukan, maka tujuan umum penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah bentuk latihan *dribble slalom* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.
2. Untuk mengetahui apakah bentuk *dribble* bebas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.

3. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.

D. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberi bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi pemain, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola, khususnya berkenaan dengan penguasaan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Adapun kegunaan dan manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai tambahan informasi bagi atlet sepakbola tentang perlunya membina penguasaan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
2. Sebagai tambahan pengetahuan bagi para pelatih mengenai bentuk latihan *dribble slalom* dan *dribble* bebas dalam melatih teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola.
3. Memberikan informasi kepada pembaca bahwa peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola dapat dilatih dengan berbagai bentuk latihan.

E. Pembatasan Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman dan menjelaskan ruang lingkup penelitian, penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut :

1. Masalah yang diteliti adalah perbandingan bentuk latihan *dribble slalom* dan *dribble* bebas pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 MAJALENGKA.
2. Bentuk latihan *dribble slalom* adalah latihan dimana seseorang harus melakukan *dribbling*/menggiring bola melalui rintangan/patok yang diletakan secara berderet seperti jalur slalom dengan jarak antar patok sekitar satu meter yang pergerakannya secara zig-zag melewati rintangan/patok. Sedangkan latihan *dribble* bebas adalah latihan dimana masing-masing orang menggiring bolanya sendiri-sendiri di dalam lapangan yang diberi batas, berbentuk lingkaran atau berbentuk segi empat, dimana masing-masing orang harus dapat menggiring dan menguasai bola dengan cara menghindar dari pergerakan orang lain.
3. Populasi dan sample penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 MAJALENGKA. Adapun teknik pengambilan sampelnya adalah secara total sampling.
4. Alat ukur yang digunakan adalah tes keterampilan *dribbling* modifikasi yang mengacu kepada modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan dari Drs. H. Nurhasan, M.Pd dan Drs. D.Hasanudin Cholil.
5. Dalam hal ini penulis melakukan penelitian dengan tiga variable yang terdiri dari dua variable bebas dan satu variable terikat yaitu :

- a. Variabel bebas yaitu bentuk latihan *dribble slalom* dan *dribble* bebas.
- b. Variabel terikat yaitu keterampilan *dribbling* bola.

F. Batasan Istilah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa istilah yang pengertiannya perlu penulis jelaskan lebih lanjut, agar dapat dipahami dan dapat menghindari salah penafsiran. Dijelaskan istilah-istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sepakbola menurut Sucipto (1999: 7) adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang.
2. *Dribbling* menurut Mielke (2003: 1) adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.
3. Keterampilan menurut Mahendra (2007: 7) adalah upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.
4. Latihan menurut Harsono (1988: 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
5. *Dribble slalom* menurut Mielke (2003: 8) adalah suatu bentuk latihan *dribble* dengan bergerak secara zig-zag melewati rintangan.

6. *Dribble* bebas menurut Luxbacher (1997: 57) adalah suatu bentuk latihan dribble dengan gaya yang acak dalam lapangan yang luas.

G. Anggapan Dasar

Dalam permainan sepak bola seorang pemain haruslah dapat merubah arah *dribble* ke segala arah yang dia inginkan sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat permainan berlangsung. Karena *dribbling* dalam permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan untuk meraih kemenangan.

Bentuk latihan *dribble slalom* merupakan salah satu bentuk latihan yang pada dasarnya memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Selama program latihan *dribble slalom* ini berlangsung, siswa diajarkan menerapkan komponen teknik *dribbling* bola melewati rintangan. Sedangkan bentuk latihan *dribble* bebas merupakan sebuah bentuk latihan yang pada dasarnya sama memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan melakukan *dribble* bebas. Selama program latihan *dribble* bebas berlangsung, siswa diajarkan menerapkan beberapa komponen teknik *dribbling* bola, yaitu mencakup perubahan kecepatan dan arah yang tiba-tiba, di samping gerakan tipuan tubuh dan kaki, serta kontrol bola yang rapat.

Dalam melakukan teknik ini dibutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi dikarenakan harus dapat memadukan irama langkah dan penguasaan bola. Apabila suatu gerakan dilatih/dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang lama kelamaan secara otomatis gerakan yang tadinya sulit menjadi mudah. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:102) sebagai berikut :

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetitions*) yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurophysiologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Begitupun dalam pelatihan sepak bola, bentuk latihan *dribble slalom* dan bentuk latihan *dribble* bebas secara teoretis dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola. Karena, dalam kegiatannya kedua bentuk latihan itu dilakukan secara berulang-ulang. Selain memiliki kelebihan atau manfaat, kedua bentuk latihan ini juga memiliki kekurangannya. Adapun kelebihan dan kekurangan dari kedua bentuk latihan ini menurut penulis adalah sebagai berikut :

Tabel 1.2
Kekurangan dan kelebihan kedua bentuk latihan

Bentuk Latihan	Kelebihan	Kekurangan
Bentuk latihan dribble slalom	-bentuk latihan <i>dribble slalom</i> diajarkan terus-menerus setiap kali latihan. Sehingga dalam latihan ini pengulangan atau repetisi yang banyak, maka penguasaan keterampilan <i>dribbling</i> bola akan meningkat secara optimal.	-latihan yang dilakukan akan menimbulkan kebosanan, karena hanya melakukan latihan <i>dribbling</i> bola dengan cara melewati rintangan saja.
Bentuk latihan dribble bebas	-bentuk latihan <i>dribble</i> bebas dipelajari beberapa komponen teknik <i>dribbling</i> bola secara terus-menerus setiap kali latihan. Sehingga bentuk latihan ini sedikit sekali dapat menimbulkan kebosanan berlatih.	-pengulangan latihan <i>dribbling</i> bolanya relatif sedikit atau kurang, karena yang harus dipelajari beberapa komponen teknik <i>dribbling</i> bola.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis mempunyai dasar bahwa dengan menggunakan bentuk latihan *dribble* bebas dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola secara signifikan.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya didalam penelitian. Berdasarkan anggapan dasar yang peneliti kemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *dribbling* dengan menggunakan bentuk latihan *dribble slalom* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *dribbling* dengan menggunakan bentuk latihan *dribble* bebas terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
3. *Dribbling* bebas memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* permainan sepakbola.

I. Metode Penelitian

Terdapat beberapa jenis metode penelitian yang digunakan oleh para peneliti. Untuk membuktikan dari kebenaran hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan metode eksperimen, yaitu mengadakan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan suatu hasil. Menurut Arikunto (2006: 160) “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

J. Lokasi dan Sampel Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini di SMA Negeri 1 Majalengka. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Majalengka. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian populasi, adapun yang dimaksud dengan penelitian populasi yaitu penelitian yang menggunakan sampel seluruh jumlah populasi. Mengenai ini dijelaskan oleh Arikunto (2006: 134) sebagai berikut : “untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Maka sesuai dengan pernyataan tersebut, penulis mengambil seluruh populasi penelitian yang berjumlah 20 siswa untuk dijadikan sampel penelitian.

