

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut keterampilan yang tinggi. Hal ini di tunjukan dengan munculnya banyak Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional. Adanya SSB merupakan sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi.

Dribbling atau menggiring bola dalam sepak bola sangatlah penting. Karena *dribbling* adalah salah satu teknik dasar dalam sepakbola. Ketika Anda tidak menemukan teman yang bisa diumpan, Anda harus mendribbling atau menggiring bola tersebut. Demikian pula ketika mengumpan akan berakibat *offside*, Anda bisa jadi harus menggiring. Menggiring pada dasarnya dibedakan menjadi dua: *closeddribbling* dan *speeddribbling*. *Closeddribbling* dilakukan dengan kontrol penuh atas bola, dilakukan ketika bola tidak benar-benar aman dari lawan kita. Pada *closeddribbling*, bola tidak boleh berada lebih dari 1 meter didepan kaki kita. Adapun *speeddribbling* hanya memiliki satu tujuan: kecepatan. Pada *speeddribbling*, kita menggiring bola dengan berlari secepat-cepatnya. Bisa dilakukan dengan menendang bola kedepan lalu kita kejar sekuat-kuatnya. Namun

syaratnya, kita benar-benar bebas dari tekanan lawan. Yang tidak bisa dipisahkan dari teknik menggiring adalah teknik menggocek atau berpindah (*move*). dilakukan untuk menipu alias menghilangkan keseimbangan lawan .

Kelebihan dan Kurangan Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

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 (*dribbling*). Berikut ini dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola (*dribbling*) :

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, begitupula sebaliknya.
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.

Sekolah Sepakbola Mabar Putra merupakan salah satu lembaga pendidikan sepakbola yang membina dan melatih anak-anak usia dini yang memiliki bakat dan potensi dalam permainan sepakbola. Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal.

Berdasarkan pengamatan dan informasi dari pelatih bahwa atlet yang mengikuti latihan berjumlah 60 siswa, beralamat Jln. Mangan 6 pasar II Mabar Kecamatan Medan Deli dengan pelatih Abah Ruslan, Pak Inan, Pak Belong, Bang Wahyu. SSB Mabar Putra ini berdiri tanggal 25 Juli 2006, pendiri SSB ini adalah Abah Ruslan, fasilitas yang dimiliki oleh SSB ini tergolong cukup karena memiliki 1 lapangan, 35 buah bola, 5 set rompi, beberapa cone, 2 pasang tiang gawang. Telah banyak kejuaraan yang diikuti SSB ini, salah satunya mengikuti piala danon di Bali juara 1, piala Tasikmalya juara II, piala Helvet juara III dan masih banyak lagi kejuaraan yang telah diraih oleh SSB ini, namun SSB ini belum merasa puas dengan hasil yang sudah di capai, karena belum mencapai target juara yang di adakan oleh daerah-daerah di Sumatera Utara maupun di Indonesia dan hal ini menjadi pekerjaan yang berat bagi segenap pengurus dan pelatih dan atlet dalam mencapai prestasi puncak tersebut.

Kelemahan yang paling menonjol dalam keterampilan bermain sepak bola di SSB Mabar Putra adalah waktu *mendribbling* bola. Dari setiap latihan masih banyak yang melakukan kesalahan *mendribbling* bola, sehingga setiap bermain ada bolanya yang jauh dari kaki, memudahkan pemain lawan untuk merebut bola. Dengan adanya kelemahan tersebut, pemain SSB Mabar Putra Medan berusaha berbenah diri dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepak bola

dengan baik dan benar. Selama ini bentuk latihan yang digunakan masih belum maksimal untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik keterampilan bermain sepak bola, pemilihan bentuk latihan juga harus mempertimbangkan waktu ketersediaan fasilitas dan alat yang dibutuhkan. Kebutuhan akan bentuk latihan yang efisien dalam latihan keterampilan bermain sepak bola dilandasi oleh beberapa alasan yaitu pertama, efisiensi akan menghemat waktu, energi, atau biaya; kedua, bentuk latihan efisien akan memungkinkan para pemain untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi (Rusli Lutan, 1988:26).

Apabila hal ini terjadi secara terus menerus, akan membawa implikasi yang lebih luas, yakni kejenuhan dan menurunnya minat pemain untuk mengikuti kegiatan latihan olahraga umumnya, dan khususnya dalam latihan keterampilan *mendribbling*. Permainan sepakbola memiliki fungsi strategis bagi pemain jika latihan permainan sepakbola bisa dirancang dalam proses latihan yang baik, maka akan menghasilkan program latihan yang efisien dan jelas tujuannya juga dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola bagi pemain. Peran pelatih dalam upaya peningkatan kemampuan pemain dalam menguasai keterampilan bermain sepak bola sangat tergantung kreativitas pelatih, dalam memberdayakan segala potensi yang ada pada SSB Mabar Putra Medan. Kreativitas pelatih bermain sepak bola tercermin dalam memilih dan menentukan metode latihan dalam permainan sepak bola sesuai dengan kemampuan dan sarana yang ada pada SSB Mabar Putra tersebut, sehingga dapat memberikan rangsangan yang memadai agar pemain dapat berpartisipasi secara aktif sesuai dengan potensinya.

Berdasarkan hal di atas, muncul suatu pemikiran dari penulis untuk memberikan dua bentuk latihan yang diharapkan bermanfaat pada SSB Mabar Putra dalam bermain bola kaki. Bentuk latihan yang diberikan antara lain latihan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki.

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem Neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu. Mengenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988:23) yaitu a. Keseimbangan statis (*statisbalance*) Dalam keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat. b. Keseimbangan dinamis (*dynamik balance*) Kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Untuk membantu keseimbangan tubuh saat bergerak cepat untuk mengejar bola sedang dribbling atau saat menenmbak ke gawang anda perlu juga melatih otot-otot lainnya, seperti otot perut, punggung, lengan agar otot-otot tersebut mampu membantu kerja otot yang langsung di gunakan latihan lainnya yang dibutuhkan adalah memperkuat semua sendi tubuh, yang menjaga pergerakan

seperti tumit, lutut, pangkal paha, lengan, sikut, maka untuk memperkuat latihan keseimbangan di berikan bentuk latihan *skipping* dan lompat tali, berjalan garis lurus dan sebagainya.

Koordinasi mata-kaki berperan terhadap gerakan *dribbling* sepakbola, yaitu pada saat menggiring bola seorang pemain bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan. Pada saat menggiring bola seorang pemain tidak harus menunduk terus memperhatikan letak dengan terus melihat bola, tetapi harus memperhatikan situasi permainan, maka untuk memperkuat latihan koordinasi mata-kaki di berikan latihan *juggling*

Untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dan pengaruh koordinasi mata-kaki, maka perlu di teliti dan di kaji lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Pada umumnya para siswa SSB Mabar Putra kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar. Masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* sepakbola tersebut perlu di telusuri faktor-faktor penyebabnya. Siswa SSB Mabar Putra Tahun 2014 adalah sampel yang di gunakan dalam penelitian untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Sebagai sampel penelitian SSB Mabar Putra telah dilatih teknik dasar *dribbling* sepakbola, bagaimana cara melakukan *dribbling* yang benar dan bagian-bagian kaki yang dapat di gunakan di dalam melakukan *dribbling* sepakbola. Di samping itu juga, faktor-faktor yang mendukung kecepatan *dribbling* sepakbola telah di latih termasuk koordinasi mata-kaki. Namun koordinasi mata-kaki belum di ketahui sejauh mana kemampuan yang di

miliki. Untuk mengetahui permasalahan tersebut perlu adanya evaluasi baik dari pihak pelatih maupun dari pihak siswa. Di samping itu juga kesulitan-kesulitan yang di hadapi siswa dalam pelatihan harus di pecahkan sedini mungkin. Permasalahan yang telah di kemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian ”Kontribusi latihan keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan *Dribbling* Sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *dribble* dalam permainan sepak bola? Apakah keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepak bola? Apakah koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepak bola? Apakah latihan *zig-zag* memberikan kontribusi terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepak bola? faktor-faktor apa saja yang mendukung kecepatan *dribble* dalam permainan sepak bola?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dibatasi pada “kontribusi secara bersama-sama antara latihan keseimbangan dan latihan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola SSB Mabar Putra usia 8-10 tahun Kecamatan Medan Deli tahun 2014”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan keseimbangan terhadap kecepatan *dribble* sepakbola Atlet usia 8-10 tahun SSB Mabar Putra Kecamatan Medan Deli tahun 2014 ?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan *dribble* sepakbola Atlet usia 8-10 tahun SSB Mabar Putra usia Kecamatan Medan Deli tahun 2014 ?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama yang signifikan dari latihan keseimbangan dan latihan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan *dribble* sepak bola SSB Mabar Putra Kecamatan Medan Deli tahun 2014 ?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu :

1. Untuk mengetahui kontribusi dari latihan keseimbangan terhadap kecepatan *dribble* sepakbola Atlet Usia 8-10 tahun SSB Mabar Putra Kecamatan Medan Deli tahun 2014.
2. Untuk mengetahui kontribusi dari latihan koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribble* sepakbola Atlet Usia 8-10 tahun SSB Mabar Putra Kecamatan Medan Deli tahun 2014.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan keseimbangan dan latihan koordinasi mata kaki terhadap kecepatan

dribble sepakbola Atlet Usia 8-10 tahun SSB Mabar Putra Kecamatan Medan Deli tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan informasi tentang hasil kontribusi tersebut, maka sangat diharapkan agar dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai masukan bagi pelatih SSB Mabar Putra tentang bentuk latihan dalam meningkatkan kecepatan *dribble* dalam permainan sepak bola.
2. Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga sepakbola khususnya dalam meningkatkan kecepatan *dribble*.
3. Untuk para pembina dan pelatih hasil penelitian ini bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan.
4. Sebagai bahan masukan bagi atlet sepakbola dalam melaksanakan latihan sepak bola sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang sepakbola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.