

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan di sukai banyak kalangan masyarakat. Permainan ini sudah sangat berkembang dan di gemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat samapai plosok-plosok desa. Hal ini terbukti dengan banyak berdirinya sekolah-sekolah bola (SSB) yang tersebar di seluruh penjuru pelosok negeri dengan berbagai bentuk yang di harapkan.

Menurut (Syukur & Soniawan 2005) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam olahraga sepakbola di samping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga di perlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya (Syukur & Soniawan 2005). Sepakbola modern membutuhkan tingkat ketahanan, kecepatan, kekuatan dan keterampilan koordinasi yang tinggi.

Dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan pencapaian prestasi.

Bentuk latihan yang di pilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang di inginkan (Wiratama, 2019). Prestasi terbaik atau biasa disebut prestasi puncak dalam pemebinaan olahraga di perlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan dengan kata lain proses persiapan di maksud mencakup seluruh proses yang di mulai dari penyusunan program latihan, implementasi, program di lapangan dan sampai kepada evaluasi program

latihan secara bertahap sesuai dengan tujuan yang ingin di capai (Arwandi & Ardianda, 2018).

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola, pembinaan harus di mulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan di lakukan untuk

melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola, (Marta & Oktarifaldi, 2020).

Dribbling merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang sangat penting dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola. *Dribbling* ialah teknik menggulirkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari (Basrizal dkk, 2020). Fetri dan Donie (2019) mengatakan “*dribbling* merupakan salah satu teknik sepakbola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincahan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan.

Upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* tersebut tentunya melalui model latihan yang sangat efektif dengan memperhatikan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap *dribbling* bola (Akmal & Lesmana, 2019). Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat disebabkan karena kemampuan fisik, taknik, dan kemampuan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal dapat disebabkan seperti, sarana dan prasarana pendukung latihan, Kamampuan pelatih baik yang berupa pengetahuan, kompetisi, dan faktor kondisi alam (Naldi & Irawan, 2020).

Kelincahan merupakan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang di maksud adalah kecepatan, unsur kekuatan, dan unsur kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terorganisasi dengan baik. Unsur kecepatan dibutuhkan untuk

bergerak cepat dari satu titik ke titik yang lain. Unsur kekuatan dan kelentukan dibutuhkan saat proses awal berpindah tubuh. Saat proses perpindahan dibutuhkan kekuatan menumpu atau menolakkan kaki, dan kelentukan dibutuhkan untuk meliukkan atau memindahkan bagian tubuh mengarah pada gerakan selanjutnya.

Menurut hidayat (2014:61) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mngubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan ini berkaitan dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Kemampuan bergerak atau berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki. Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudah iya berpindah posisi. Oleh sebab itu kelincahan sangat identik dengan kemampuan kerja kaki (footwork) Irawadi (2013:108).

Efendi, A.R , Rovi. P. & Zainal. A. (2018) Mengatakan “kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola”.

Starball Fc merupakan salah satu klub sepakbola yang ada di Provinsi Nusa Tenggara Timur, Kota Kupang, Kecamatan Kelapa Lima, Kelurahan Lasiana. Sepakbola di Kota Kupang sendiri menjadi olahraga

yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal tersebut diketahui dari banyaknya klub-klub yang bermunculan di Kota Kupang.

Banyaknya klub yang bermunculan ini adalah salah satu bentuk usaha untuk menciptakan generasi muda sepakbola yang ada di Kota Kupang. Akhir-akhir ini Starball Fc bisa dibilang minim berprestasi karena Tahun kemarin Starball Fc pernah mengikuti beberapa turnamen di Kota Kupang. Namun dari sekian banyak turnamen itu Starball Fc hanya mampu menjuarai salah satu turnamen. Karna kurangnya persiapan sebelum mengikuti Turnamen maka dari itu sebelum mengikuti Turnamen perlu adanya persiapan latihan yang matang.

Mencermati dari latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang ” **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain *Starball Fc***” dengan alasan karena teknik dasar *dribbling* merupakan salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap pemain, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti untuk memperoleh penelitian.

A. Identifikasi Masalah

Dari judul dan latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasi masalah yang akan diteliti :

1. Banyak pemain yang belum mampu melakukan *dribbling* dalam bermain sepakbola sehingga bola mudah direbut.
2. Kurangnya keberanian pemain dalam menguasai bola.

Dari beberapa masalah diatas, peneliti hanya akan meneliti tentang faktor *dribbling*.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain *Starball Fc*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu Apakah ada Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak bola Pada Pemain *Starball Fc* ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tentunya tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak bola Pada Pemain *Starball fc*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Harapan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai bahan referensi bagi penelitian – penelitian selanjutnya.
 - b. Penelitian ini di harapkan memberikan kontribusi menjadi salah satu referensi perpustakaan UKAW
2. Manfaat Praktis

Bagi penulis untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak bola Pada Pemain *Starball fc*.