

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dribbling adalah teknik mengontrol bola dengan kaki atau tangan sambil bergerak, baik lurus maupun berkelok, untuk mempertahankan penguasaan bola dan melewati lawan (A Sukamto, 2023). Penguasaan teknik menggiring bola yang efektif merupakan aset berharga bagi seorang pemain sepak bola. Kemampuan ini memungkinkan pemain untuk mendikte tempo permainan, menciptakan peluang mencetak gol, dan mendominasi penguasaan bola, sehingga berkontribusi signifikan terhadap kesuksesan tim di lapangan. Dalam menggiring bola ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain: 1) Giring bola dekat kaki 2) Giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus kedepan 3) pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola. Pada hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni: a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar c) Menggiring bola dengan punggung kaki (Pratama et al., 2022).

Dalam ranah sepak bola, kekuatan fisik berperan sebagai fondasi esensial bagi pemain, kendati kelincahan, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi juga krusial. Kinerja optimal dalam olahraga ini menuntut sinergi

antara beragam komponen fisik, dengan kekuatan sebagai basisnya. Kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang prima hanya dapat tercapai jika ditopang oleh kekuatan yang memadai. Lebih luas lagi, kekuatan, baik fisik maupun mental, merupakan daya dorong yang memungkinkan individu mewujudkan potensi dan mengatasi rintangan dalam hidup. Dengan demikian, kekuatan mendasari segenap aspek performa fisik dan merupakan konsep fundamental dalam eksistensi manusia (Tenriwulan & Anjasmara, 2024).

Menurut Putra, M. A., & Sinurat (2023) Kelincahan, sebagai kemampuan kompleks yang memungkinkan perubahan arah dan posisi tubuh secara cepat dan terintegrasi dengan gerakan lain, memegang peranan krusial dalam penguasaan dan optimalisasi keterampilan motorik, khususnya dalam konteks olahraga yang menuntut koordinasi gerak tingkat tinggi. Kemampuan ini menjadi fondasi bagi atlet untuk mengeksekusi gerakan-gerakan kompleks secara efisien dan efektif, sehingga berkontribusi pada peningkatan performa olahraga.

Penguasaan teknik menggiring bola yang belum optimal menjadi kendala signifikan bagi pemain. Defisiensi ini tampak jelas dalam sesi latihan maupun pertandingan, di mana pemain kerap kehilangan bola akibat kontrol yang lemah. Alih-alih memanfaatkan *dribbling* untuk mendekati target, pemain cenderung terburu-buru mengoper bola karena minimnya keterampilan, sehingga penguasaan bola mudah direbut lawan. Padahal, kemampuan menggiring bola merupakan fondasi penting yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan performa pemain, terutama dalam menghadapi pertandingan. Defisiensi dalam kelincahan dan kekuatan saat menggiring bola menjadi hambatan signifikan

bagi pemain sepak bola, kerap mengakibatkan kehilangan keseimbangan dan penguasaan bola. Peningkatan stabilitas dan keterampilan pemain menjadi krusial untuk mengoptimalkan kelincuhan dan kekuatan dalam mengolah si kulit bundar. Mengingat pentingnya menggiring bola sebagai teknik fundamental dalam sepak bola untuk mempertahankan penguasaan bola, pelatihan yang terfokus pada aspek ini perlu diintensifkan, terutama dalam konteks ekstrakurikuler. Latihan yang menitikberatkan pada gerakan mengecoh lawan secara cepat dan dinamis akan berkontribusi pada peningkatan kelincuhan dan koordinasi pemain, sehingga memungkinkan mereka untuk mendominasi permainan dengan lebih efektif (Marta & Oktarifaldi, 2020).

Koordinasi motorik merupakan kemampuan kompleks yang mengintegrasikan aktivitas berbagai kelompok otot secara harmonis untuk menghasilkan gerakan yang efisien, tepat, dan terarah. Kemampuan ini mencerminkan optimalisasi kontrol neuromuskular dalam mencapai tujuan gerakan (Sepdanius, 2019). Eksekusi gerakan, baik yang sederhana maupun kompleks, merupakan manifestasi dari perintah yang berasal dari sistem saraf pusat, yang tersimpan dalam bentuk memori motorik. Dengan demikian, keterampilan motorik yang terkoordinasi merupakan hasil dari interaksi yang harmonis antara sistem saraf pusat dan perifer, yang melibatkan aktivitas neuromuskular yang terintegrasi dengan struktur muskuloskeletal, meliputi otot, tulang, dan sendi.

Koordinasi ada dua dalam permainan sepakbola, yaitu pertama koordinasi gerak antara tangan, kaki dan mata (Marta & Oktarifaldi, 2020). Koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun

permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Prestasi seorang pemain sepak bola ditentukan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi atribut bawaan yang membedakan kemampuan antar pemain. Koordinasi mata-kaki, sebagai salah satu faktor internal yang krusial, mencerminkan kemampuan sistem saraf dalam mengolah informasi visual dan motorik untuk menghasilkan gerakan terkoordinasi. Koordinasi mata-kaki yang baik penting dalam eksekusi teknik sepak bola, terutama dalam latihan dan pertandingan. Misalnya, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menuntut sinkronisasi yang presisi antara gerakan mata dan kaki. Pemain memiliki tingkat koordinasi mata-kaki yang bervariasi, dikategorikan menjadi tinggi dan rendah. Perbedaan ini perlu diperhatikan dalam penyusunan program latihan yang efektif guna mengoptimalkan potensi dan prestasi setiap pemain. Dengan kata lain, koordinasi mata-kaki merupakan faktor penentu yang signifikan dalam keterampilan bermain sepak bola. (Darminto et al., 2023).

Variasi kemampuan koordinasi mata-kaki antar pemain sepak bola merupakan faktor krusial yang perlu dipertimbangkan dalam merancang program latihan yang personal. Pendekatan individual ini bertujuan untuk memaksimalkan potensi setiap pemain sehingga hasil latihan yang optimal dapat tercapai. Dalam konteks pengembangan keterampilan sepak bola, penguasaan teknik dasar seperti *passing* menjadi esensial bagi setiap pemain. Untuk mencapai peningkatan kemampuan dan prestasi sepak bola di Indonesia,

pembinaan dan latihan yang terstruktur dan terarah menjadi aspek yang sangat penting (Hidayat & Rahayu, 2015).

Studi lapangan dan dialog dengan Cokorda Bagus Aringga Putra, S.Pd., guru olahraga SMPN 2 Semarang, mengindikasikan adanya defisiensi dalam penguasaan teknik dasar menggiring bola yang berdampak pada kelincahan dan koordinasi pemain. Hal ini termanifestasi dalam frekuensi jatuhnya pemain dan hilangnya bola dalam situasi menggiring, yang pada gilirannya menghambat peningkatan prestasi sepak bola di SMPN 2 Semarang. Kondisi ini terefleksikan dalam pencapaian juara harapan 5 pada Porjar tahun 2024.

Setelah mengumpulkan informasi dari beberapa sumber di atas, peneliti akan mencoba mencari alternatif pemecahan masalah yaitu dengan menerapkan “pengaruh pelatihan menggiring bola terhadap kelincahan dan koordinasi pada siswa peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Semarang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengemukakan identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi model latihan menggiring bola
2. Kurangnya kejuaraan olahraga sepakbola di kalangan siswa, yang dapat menjadi penyemangat.
3. Kurangnya pengetahuan siswa tentang kemampuan dasar yang benar dan harus dimulai dalam permainan sepakbola
4. Menurunnya semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah pada peserta laki-laki penelitian ini yang dapat peneliti uraikan berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya mengkaji pengaruh pelatihan menggiring bola terhadap kelincahan dan koordinasi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah pokok yang hendak dikaji dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan pelatihan menggiring bola terhadap kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan pelatihan menggiring bola terhadap koordinasi siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan menggiring bola terhadap unsur-unsur kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pelatihan menggiring bola terhadap kelincahan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang
- b. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pelatihan menggiring bola terhadap koordinasi pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang

1.6 Manfaat

Manfaat yang diperoleh dari penulisan ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang ilmu keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh pelatihan menggiring bola terhadap kelincahan dan koordinasi dalam permainan sepak bola dan sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan perbandingan untuk mengetahui pengaruh pelatihan menggiring bola terhadap kelincahan dan koordinasi pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Semarang, sehingga pada prakteknya dapat diterapkan untuk pembinaan pada olahragawan.
- b. Bagi guru atau siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang yang terlibat langsung dalam penelitian ini, akan memperoleh pengalaman langsung dalam pelatihan menggiring bola terhadap kelincahan dan koordinasi dalam permainan sepak bola.

c. Penelitian ini, dapat memberikan pengalaman dalam hal melakukan penelitian eksperimen serta menambah wawasan peneliti dalam mengembangkan aspek-aspek yang mempengaruhi kelincahan dan koordinasi dalam permainan sepak bola.

d. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah, guru dan wali murid tentang keadaan tingkat kelincahan dan koordinasi siswa

e. Bagi lembaga

Memberikan sumbangan yang positif untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang

f. Bagi siswa

Memudahkan siswa untuk meningkatkan keterampilan bermain Sepak bola baik dalam pembelajaran maupun dalam prestasi.

