

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap aktivitas, terutama olahraga tentu sangat membutuhkan suatu kebugaran jasmani agar bisa melakukan aktivitas olahraga dengan baik dalam kurun waktu yang diperlukan. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik/jasmani untuk melakukan suatu gerakan secara sistematis sehingga tujuan bisa tercapai. Pergerakan-pergerakan komponen tubuh terutama otot dan sendi, sangat perlu diperhatikan dalam berolahraga.

Widaninggar, dkk. (2002:1) menyatakan ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dipenuhi dalam olahraga dan pemenuhannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti oleh para atlet. Kesepuluh komponen kondisi fisik itu meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Meningkatkan kondisi fisik menjadi salah satu indikator untuk pencapaian kebugaran jasmani yang lebih baik.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya. kelincahan merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Menurut Mutohir (2007 :56) “kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi”.

Kelincahan menyangkut kekuatan dan kecepatan otot berkontraksi secara dinamis dan eksplosif serta mengeluarkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sehingga ada dua komponen yang sangat penting di dalam kelincahan, yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot, maka kelincahan dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan otot atau sebaliknya dapat meningkatkan kecepatan otot tanpa mengabaikan kekuatan otot. Sehingga kelincahan merupakan salah satu yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi olahraga seperti cabang olahraga bola voli, sepakbola, basket, silat dan lain-lain.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas dapat diamati bahwa gerakan-gerakan para pemain sepakbola, terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, melempar dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola.

Pemain sepakbola sangat penting memiliki kondisi fisik yang baik. Melalui proses latihan fisik yang terprogram dengan baik, faktor-faktor kondisi fisik yang terlibat dalam olahraga sepakbola dapat dikuasai. Pemain sepakbola harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif terhadap kebugaran mental, psikis, yang akan berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Permainan sepakbola sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, power otot tungkai, power otot lengan, kecepatan,

kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek tersebut sangat dibutuhkan agar dapat bergerak dan bereaksi selama pertandingan.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekompakan dan kerjasama tim yang baik. Permainan ini dilakukan oleh 11 pemain setiap timnya, dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan. Tujuan dalam permainan ini yaitu menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Sucipto dkk, 2000: 17).

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar disamping harus memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola, dalam permainan sepakbola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh pemain. Teknik dasar bermain sepakbola dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tanpa bola dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam dan menjaga gawang.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Purnomo, 2013: 2). Dalam permainan sepakbola hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan, walaupun kadang-kadang teknik tanpa bola atau gerak tanpa bola memberikan andil yang cukup

besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan. Seperti yang telah dikemukakan di atas, bahwa salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah *dribbling*. Dalam permainan sepakbola saat sekarang ini seorang pemain sepakbola dituntut untuk dapat melakukan *dribbling* dengan benar. *Dribbling* yang baik, cermat, dan tepat akan lebih memudahkan untuk menciptakan peluang membuat gol.

Memiliki *dribbling* yang baik dapat digunakan untuk memulai penyerangan. *dribbling* ada saatnya akan menjadi faktor yang menguntungkan dan mempunyai peranan penting dalam kemenangan suatu tim apabila pada saat pertandingan sudah memasuki babak tambahan atau mendekati waktu akhir permainan dan bola keluar meninggalkan lapangan yang dekat dengan daerah pertahanan lawan, hal ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan peluang mencetak gol dengan *dribbling* yang cepat dan tepat kearah gawang lawan. Pemain sepakbola diharapkan memiliki keterampilan *dribbling* dengan baik. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan dalam melakukan *dribbling* yang terarah untuk membantu dalam mencetak gol.

Secara teoritis, pelatihan kondisi fisik akan memberikan manfaat yang lebih baik apabila diberikan pada masa adolesensi, karena masa adolesensi merupakan masa yang paling tepat dalam pencapaian kemampuan fisik yang optimal karena pada masa ini fungsi fisiologis tubuh mengalami perkembangan dengan kisaran umur 10 sampai 18 tahun untuk perempuan dan 12 sampai 20 tahun untuk laki-laki (Sugiyanto, 1998: 8). Masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini

merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial, dan berlangsung pada masa kehidupan (Fauzia, 2013). Jadi seperti yang diuraikan di atas, untuk mencapai kondisi fisik yang baik di bidang olahraga dapat diberikan pada masa adolesensi atau saat individu tersebut duduk di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena kemampuan fisiknya mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan.

Dari hasil observasi peneliti secara langsung di SMP Negeri 4 Seririt pada ekstrakurikuler sepakbola, pembinaan komponen kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar masih kurang diberikan, sehingga secara tidak langsung akan berdampak terhadap pencapaian prestasi olahraga di SMP Negeri 4 Seririt. Prestasi cabang olahraga sepakbola di SMP Negeri 4 Seririt belum dapat menunjukkan prestasi yang maksimal, sesuai target yang ingin dicapai oleh sekolah. Contohnya dalam melakukan sparing antar sekolah-sekolah lain yang berada di sekitaran kecamatan Seririt selalu mengalami kekalahan. Penurunan prestasi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pembinaan yang mengarah kepada kondisi fisik dan keterampilan teknik dalam permainan sepakbola. Seperti yang diketahui pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik permainan yang maksimal dan tingkat kondisi fisik yang baik, dapat dimiliki dengan memberikan pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan sepakbola khususnya teknik *dribbling* serta pelatihan komponen kondisi fisik. Pelatihan teknik yang diberikan masih monoton yang mengakibatkan kejenuhan pada siswa. Hal tersebut secara

tidak langsung berdampak pada penurunan prestasi olahraga khususnya sepakbola di SMP Negeri 4 Seririt. Pelatihan kondisi fisik seperti kelincahan dan latihan teknik dasar seperti teknik *dribbling* yang harus mendapat perhatian dalam pembinaan prestasi sepakbola.

Mengingat pentingnya keterampilan *dribbling* pada sepakbola, maka keterampilan *dribbling* perlu diberikan secara khusus dalam pembinaan prestasi sepakbola. Untuk mendapatkan keterampilan *dribbling* yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan, tetapi laju bola harus diperhatikan. Bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk mendapatkan *dribbling* yang terarah maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

Terkait dengan hal di atas, maka akan diberikan metode latihan yaitu metode latihan *plyometrics* untuk membentuk komponen kondisi fisik terutama kelincahan dan untuk meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pada cabang olahraga sepakbola. *Plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “*plio*” dan “*metric*” yang masing-masing berarti “lebih banyak” dan “ukuran”. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002:2). *Plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Januar, 2012:33). Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Prinsip metode latihan *plyometrics* adalah

adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (Sukadiyanto 2011:128).

Pengamatan dan pengalaman peneliti metode latihan *plyometrics* belum pernah diterapkan oleh pelatih pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Seririt. Latihan yang diberikan biasanya hanya *jogging*, langsung latihan gerakan menggiring bola, gerakan *passing*, gerakan *shooting*, dan melakukan *game internal*. Dan dalam penelitian ini akan menggunakan metode latihan *side hop* dan *side jump sprint*.

Keunggulan dari metode latihan *side hop* dan *side jump sprint* dibandingkan dengan pelatihan yang lain, yaitu (1) dilihat dari gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan, (2) latihan ini tidak memerlukan tempat yang terlalu luas, dan (3) gerakan yang dilakukan menekankan pada lompat dan kecepatan maksimum gerakan kaki, yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga sepakbola keterampilan *dribbling*. Betitik tolak dari uraian di atas, peneliti terdorong melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Lemahnya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola, terutama pada peningkatan kelincahan di SMP Negeri 4 Seririt.

2. Kurangnya penguasaan teknik dasar sepakbola oleh peserta ekstrakurikuler, salah satunya teknik *dribbling* sepakbola di SMP Negeri 4 Seririt.
3. Tidak pernah diberikan pelatihan yang khusus seperti *side hop* dan *side jump sprint* untuk latihan teknik *dribbling* pada permainan sepakbola.
4. Tim sepakbola SMP N 4 Seririt belum mencapai prestasi yang maksimal sesuai target yang diharapkan oleh sekolah.
5. Pemberian metode latihan yang dilakukan oleh pelatih terlalu monoton dalam melatih ekstrakurikuler sepakboladi SMP Negeri 4 Seririt.
6. Belum diketahuinya pengaruh metode latihan *side hop* dan *side jump sprint* dalam meningkatkan kelincahan terhadap *dribbling* sepakboladi SMP Negeri 4 Seririt.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada cakupan-cakupan permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini tidak mengkaji secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan pada ekstrakurikuler cabang olahraga sepakbola, namun peneliti hanya membatasi masalah pada pengaruh metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuarikan di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Manakah yang lebih baik antara metode latihan *side hop* dengan metode latihan *side jump sprint* dalam meningkatkan *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode pelatihan dan kelincahan terhadap peningkatan hasil *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt?
3. Manakah yang lebih baik antara metode latihan *side hop* dengan metode latihan *side jump sprint* yang memiliki kelincahan tinggi dalam meningkatkan hasil *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt?
4. Manakah yang lebih baik antara metode latihan *side hop* dengan metode latihan *side jump sprint* yang memiliki kelincahan rendah dalam meningkatkan hasil *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis yang lebih baik antara metode latihan *side hop* dengan metode latihan *side jump sprint* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt.
2. Untuk menganalisis interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap peningkatan hasil *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt.
3. Untuk menganalisis yang lebih baik antara metode latihan *side hop* dengan metode latihan *side jump sprint* yang memiliki kelincahan tinggi dalam meningkatkan hasil *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt.
4. Untuk menganalisis yang lebih baik antara metode latihan *side hop* dengan metode latihan *side jump sprint* yang memiliki kelincahan rendah dalam meningkatkan hasil *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan pendidikan olahraga pada khususnya, mengenai pengaruh metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagi guru penjasorkes merupakan pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk keterampilan gerak dasar para siswanya, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa.
- 2) Bagi pelatih dapat dimanfaatkan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih berkualitas sehingga dapat melatih atlet-atletnya untuk berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 3) Bagi siswa merupakan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk melatih kelincahan.
- 4) Bagi peneliti dapat dimanfaatkan sebagai kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

