

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Orang yang rutin berolahraga dianggap melakukan hal tersebut untuk menjaga tubuhnya, yang merupakan landasan penting untuk hidup bahagia. Pentingnya olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Olahraga juga berperan dalam kualitas dan pembangunan negara untuk menjadi negara yang baik tidak hanya di Indonesia tetapi juga internasional.

Menurut Neizar (2016) Sepakbola berkembang sangat pesat dan dapat disemaiakan semua kalangan baik dari anak-anak sampai orang tua karena dengan berolahraga dapat menciptakan tubuh tetap sehat. Banyaknya peminat dalam Permainan sepakbola dapat menjadi permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang terdiri dari 11 orang pemain. Permainan ini dilakukan dengan menggunakan Teknik olah kaki kecuali penjaga gawang yang menggunakan tangan untuk menangkap bola.

Sebagaimana telah diatur, para pesepakbola profesional di Indonesia berhak mendapatkan hal-hal sebagai berikut: Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Acara Olah Raga (selanjutnya disebut “PP tentang Penyelenggaraan Olahraga”) berdasarkan pasal ini., atlet profesional berhak atas Dinyatakan dengan jelas bahwa kontrak harus dibuat

dalam bentuk kontrak kerja yang memuat hak dan kewajiban, termasuk bonus, tunjangan, asuransi, perjanjian dan pengaturan mengenai keabsahan dan perselisihan mekanisme penyelesaian.

Menurut Muhajir (2004), sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang, tujuannya adalah untuk melindungi gawang tanpa memberikan bola dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Dalam pertandingan sepak bola, seluruh bagian tubuh dimainkan oleh penjaga gawang, termasuk kaki, badan, dan tangan. Pelanggaran terjadi ketika pemain menggunakan tangannya.

Pelatih dapat permainan sepakbola harus bisa membuat pemain menggunakan kemampuan fisik dan Teknik yang baik sehingga dapat membawa tim meraih kemenangan. Menurut Amiq (2014) yang menyatakan bahwa, apabila seseorang pemain dalam keadaan fisik yang baik dapat menunjang performa seseorang pemain, penampilan fisik yang tidak baik tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan 3 taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap pemain individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain dengan baik dan lancar.

Menurut Ismoyo (2014) Seorang Pemain sepakbola harus memiliki Teknik dan kemampuan yang sangat baik. Sehingga pemain dapat menggiring bola (*dribbling*) atau kemampuan menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan. Menurut Danny Mielke, “ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling*”. Seorang

pemain memiliki kemampuan menggiring bola dengan yang baik harus bisa memperhatikan Teknik dalam menggiring bola agar dapat menipu Gerakan perminana lawan.

Kondisi fisik adalah suatu kondisi yang mencakup unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi. Bomp (2009) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu melibatkan penjabaran unsur-unsur fisik yang diklaim mencakup unsur kekuatan tertentu., kecepatan, dan durasi. Faktor yang memperhatikan kondisi fisik akan memperjelas kualitas kerja setiap pemain. Dari pengertian di atas, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang mencakup seluruh aktivitas jasmani seperti kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau arah secepat mungkin tergantung situasi dan kecepatan yang diinginkan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan menangkap situasi, dan kemampuan mengendalikan gerakan tiba-tiba. Waktu reaksi adalah waktu antara diterimanya suatu rangsangan (stimuli) dan timbulnya timbulnya tanggapan (respon). Segala informasi yang diterima oleh indra, baik internal maupun eksternal, disebut stimulus. Indra mengubah informasi tersebut menjadi impuls saraf verbal yang dapat dipahami otak (Romadhoni, 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan awal penulis terhadap peserta didik SDN 130 Palembang diketahui pada saat berlatih sepakbola, terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain masih kurang maksimal, itu terlihat sewaktu pemain menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kontrol kaki, hal tersebut disebabkan oleh perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat

menggiring bola. Masih ada pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan, kecepatan pemain sewaktu menggiring bola juga masih belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh pemain lawan, perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola terlepas dari kontrol kaki.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode Latihan kelincahan. Metode latihan kelincahan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan pemain sepak bola di SD Negeri 130 Palembang dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah dalam menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian Hansipi dkk, (2021). terdapat peningkatan keterampilan dribbling sepak bola setelah diberikan teratment berupa latihan variasi latihan dribbling zig-zag trajectroy pada pemain Bee Boy tahun 2020. Menurut Tarmizi (2022), terdapat pengaruh latihan kelincahan kaki terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir. Menurut Cahya (2018) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMKNegeri 1 Pundong karena koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0.370 lebih besar dari $r\text{-tabel} = 0.361$ ($r\text{ hitung} < r\text{ tabel}$). Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut dengan memberi Latihan kelincahan 5 variasi yaitu Latihan menggiring bola bolak balik menggunakan kun, Latihan menggiring bola zig-zag, Latihan Shuttel Run maju mundur, latihan menggiring bola dengan menggunakan kun dan Latihan Dribbel dengan menggunakan kun secara bergantian **“MODEL LATIHAN**

DRIBBLE TERHADAP HASIL DRIBBLE DI SD NEGERI 130 PALEMBANG”

B. RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini, peneliti merumuskan permasalahan yaitu Apakah terdapat Pengaruh Model Latihan Dribble terhadap hasil dribble di SD Negeri 130 Palembang. Sehingga akhirnya akan diperoleh kesimpulan tentang bentuk latihan mana yang memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan keterampilan Dribbel pada peserta didik SD Negeri 130 Palembang.

C. TUJUAN PENELITIAN²

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan Dribble terhadap hasil dribble di SD Negeri 130 Palembang. akhirnya akan diperoleh kesimpulan tentang bentuk latihan mana yang memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan keterampilan Dribbel pada peserta didik SD Negeri 130 Palembang.

D. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi pemain, sebagai sarana untuk mengembangkan kondisi fisik khususnya kelincahan pemain yang akan diperlukan disaat menggiring bola
2. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

3. Bahwa hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian berupa skripsi dibidang ilmu pendidikan olahraga sebagai informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
4. Sebagai panduan bagi pembaca dalam meningkatkan prestasi menggiring bola.
5. Sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas dan Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas.