

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak cara yang dilakukan orang-orang untuk tetap menjaga kondisi kesehatan tubuhnya agar tetap prima dan bugar. Salah satunya dengan cara berolahraga, karena olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, selain itu olahraga juga bisa untuk mengembangkan prestasi. Sebagai contoh salah satunya adalah olahraga sepak bola yang paling digemari di masyarakat. Melalui kegiatan olahraga ini banyak menuai manfaat, baik dalam fisik, pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Sepak bola adalah olahraga masyarakat yang sangat digemari di seluruh dunia bukan hanya anak muda orang tua pun sangat mengidolakan permainan yang sudah mendunia ini. Menurut Emral (2018) dalam irfan (2020), Sepak bola adalah permainan yang dimainkan 11 dengan 11 yang langsung dipimpin seorang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, dan memiliki satu orang wasit sebagai cadangan atau pengganti. permainan berlangsung pada suatu lapangan sepak bola berukuran panjang 100 sampai 110m dan lebar 64m sampai 75m dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lain. Teknik dasar sepak bola sangat perlu dikuasai dan dipahami setiap atlit sepak bola. Teknik gerak sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis, Bozkurt (2020) dalam irfan (2020)

Sepak bola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Sepak bola merupakan suatu permainan bola yang sangat populer dimana permainan sepak bola ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim permainan sepak bola ini beranggotakan sebelas orang. Sepak bola juga melatih kerja sama antara pemain dan sportifitas dalam bermain merupakan terapan yang harus dijunjung tinggi. Dengan penguasaan teknik dasar dengan baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan permainan dengan baik. Teknik dasar dalam sepak bola meliputi teknik passing, control, dribbling, shooting, heading, dan lainnya. Apriantono(2013).

Salah satu teknik dasar sepak bola yang cukup penting adalah teknik *dribbling* atau yang lebih kita kenal dengan menggiring. Efendi (2018) menyatakan bahwa

menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus. Menurut Ridho (120:2022) mengatakan *dribbling* merupakan teknik dasar sepak bola yang digunakan untuk menguasai bola sepenuhnya dan memindahkan area permainan. Mengiring bola adalah gerakan membawa bola dengan cara menyentuh bola dengan kaki secara terus menerus untuk menuju arah pertahanan lawan (Samsudin, 2019). Tujuan dalam *dribbling* adalah untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, dan untuk memperlambat tempo permainan.

Seorang pemain apabila dalam menggiring bola memiliki kelincahan yang baik maka akan mudah untuk menghindari ataupun lepas dari kawalan lawan. Kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan reacceleration, kelincahan memiliki kemampuan penting yang dapat mempengaruhi dalam berbagai olahraga (Johansyah, 2013: 95). Selain itu menurut Widiastuti (2015:137) dalam Arifin (2018) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan, Daryanto (2015). Dari kutipan di atas bahwa pentingnya kelincahan pada kondisi seseorang untuk dapat bermain sepak bola dengan baik karena tujuan dari kelincahan ini termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Jadi orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak *mendribbling* bola dengan cepat dan mudah saat melewati lawan.

Seorang pemain akan memiliki kelincahan yang baik apabila terus melakukan latihan. Menurut Harsono (2018) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa (2000) dalam Hardika (2022) factor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan kelincahan merupakan proses berlatih yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat, salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah dengan alat

dempel ban. *Dempel* ban merupakan alat olahraga pemberat kaki yang berguna untuk menambah beban pada kaki, manfaat dari *dempel* sendiri adalah selain menambah kekuatan kaki juga dapat menambah kelincahan pada kaki. Tujuan latihan menggunakan beban pada bagian kaki pemain yaitu untuk memperbaiki kondisi fisik seperti kekuatan, ketahanan, keseimbangan, pengordinasian, dan *fleksibilitas* atau kelentukan, sehingga setelah menggunakan beban pada kaki, kaki pasti akan terasa ringan dan berlari juga akan terasa semakin cepat.

Kondisi fisik juga perlu diperhatikan pemain karena dalam permainan sepak bola pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola. Menurut Muhammad Sajoto (1988) dalam (Nugroho:2018) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan power.

Mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, pada pasal 1 ayat 1 “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”. Pada pasal 2 menjelaskan “Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional” dan pada pasal 3 ayat 1 menjelaskan “Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan”. SMA Negeri 1 Nanga Mahap memiliki ekstrakurikuler yang terdiri dari ekstrakurikuler wajib dan pilihan, kegiatan ekstrakurikuler wajib berupa pendidikan kepramukaan, dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan seperti sepak bola, bulu tangkis, tenis meja, bola voli, palang merah remaja, drum band, dan paskibra.

SMA Negeri 1 Nanga Mahap cukup aktif partisipasinya dalam bidang olahraga seperti kejuaraan sepak bola dan bola voli Nanga Mahap Cup yang selalu diselenggarakan pada 17an agustus, dalam segi prestasi sepak bola siswa SMA Negeri

1 Nanga Mahap hanya mampu tembus di delapan besar saja, namun dalam beberapa tahun terakhir ini terjadi sebuah penurunan dimana setiap kali turnamen SMA Negeri 1 Nanga Mahap selalu pulang lebih awal dari tahun-tahun sebelumnya. Berdasarkan pengamatan peneliti dan juga diskusi bersama guru olahraga di SMA Negeri 1 Nanga Mahap, teknik dasar bermain sepak bola siswa ekstrakurikuler sepak bola seperti *passing*, kontrol bola, *shooting* cukup bagus tetapi kemampuan menggiring bolanya kurang baik, mereka sering melakukan kesalahan ketika menggiring bola yang mana kita tahu sendiri fungsi menggiring bola itu sendiri adalah supaya agar bola tersebut tidak akan jauh dari kaki kita sendiri disaat menggiring bola dengan cepat disaat melewati lawan. Karena kelincahan dan keseimbangan merupakan faktor keberhasilan dalam menggiring bola, maka untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain, di perlukan latihan kelincahan dan juga ditambahkan dengan beban berupa *dempel* ban supaya setelah pemakaian kaki akan terasa lebih ringan dan juga dapat meningkatkan kekuatan, ketahanan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan *fleksibilitas* atau kelentukan.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti ingin memberikan suatu latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban. Peneliti tertarik melakukan penelitian yang berhubungan erat dengan peningkatan sepak bola yaitu, “Pengaruh Latihan Kelincahan Menggunakan *Dempel* Ban Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dirumuskan adalah:

1. Bagaimana kemampuan *dribbling* sebelum diberikan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap ?
2. Bagaimana kemampuan *dribbling* setelah diberikan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap ?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* sebelum diberikan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap.
2. Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* sesudah diberikan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat dalam suatu perkembangan teoritis (Keilmuan) dan secara praktis (Nyata), adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan bahan literatur atau sumbangan keilmuan bagi proses pembelajaran cabang olahraga sepak bola pada umumnya dan pembelajaran teknik dasar sepak bola pada khususnya.
- b. Dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan khususnya yang berkaitan dengan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban dan kemampuan *dribbling* pada cabang olahraga sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Pelatih atau Guru
 - 1) Dapat meningkatkan kualitas dalam melatih dengan menerapkan latihan kelincahan menggunakan *dempel*
 - 2) Dapat mengontrol dan menggunakan program latihan yang dibuat
 - 3) Untuk meningkatkan kemampuan dalam proses melatih siswa
 - 4) Dapat dijadikan tambahan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik
 - 5) Dapat dijadikan tambahan latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola
- b. Siswa Ekstrakurikuler
 - 1) Dengan materi latihan yang baru mereka bisa mendapatkan pengetahuan baru, juga dapat meningkatkan aktivitas dan kreatifitas siswa

- 2) Meningkatkan kerja sama dalam permainan dan diharapkan dapat membantu pemain meningkatkan kondisi fisik terutama kelincahan
- 3) Dengan adanya latihan ini diharapkan kemampuan *dribbling* bola siswa jauh lebih baik
- 4) Meningkatkan dan mengembangkan potensi siswa dalam prestasi dibidang olahraga khususnya sepak bola

c. Sekolah

- 1) Dapat meningkatkan prestasi dalam hal olahraga melalui kerja sama antara pelatih atau guru dan siswanya
- 2) Alat modifikasi berupa *dempel* ban dapat digunakan sebagai model latihan di sekolah

d. Peneliti

- 1) Dapat membuat program latihan
- 2) Dapat memecahkan suatu permasalahan
- 3) Dapat meningkatkan kemampuan menulis dalam hal berpikir secara objektif dalam menyelesaikan suatu permasalahan
- 4) Sebagai bahan acuan untuk penelitian yang relevan dimasa yang akan datang.

e. Lembaga

- 1) Sebagai pedoman mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dibidang olahraga agar menjadi terobosan baru dalam pembelajaran pendidikan olahraga.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi penelitian ini agar jelas ruang lingkungnya maka dalam pembahasan ini akan dikemukakan tentang variabel penelitian dan definisi operasional.

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Hatch dan Farhady berpendapat dalam (Sugiyono 2021:67) secara teoritis variabel dapat di definisikan sebagai atribut seseorang atau objek dengan objek yang lain. Kerlinger (1973) juga berpendapat dalam (Sugiyono 2021:67) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (constructs) atau sifat yang dipelajari. Sedangkan Arikunto (2014:161) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala-gejala yang akan menjadi objek pengamatan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu: variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab atau memengaruhi, meliputi, faktor-faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh peneliti, tujuannya agar dapat menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati. Menurut Sugiyono (2021:69) “variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut diatas, maka yang dimaksud variabel adalah variabel yang memberikan pengaruh kepada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel terikat.

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah “Latihan Kelincahan Menggunakan *Dempel Ban*”.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang timbul sebagai akibat langsung dari manipulasi dan pengaruh variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas, ada atau munculnya variabel ini karena variabel bebas tertentu. Menurut Sugiyono (2021:69) mengatakan bahwa “Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian, variabel terikat diamati dan diukur untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas”.

Suharsimi Arikunto (2014:167) “Variabel terikat atau dependent variabel (Y) adalah variabel tidak bebas, variabel tergantung atau variabel akibat”. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah “Kemampuan *Dribbling*”.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam penelitian perlu dikemukakan penjelasan istilah. Beberapa penjelasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Latihan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah gerak tubuh ke berbagai arah secara cepat dengan mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak.

b. *Dempel Ban*

Latihan *dempel ban* merupakan latihan menggunakan alat bantuan berupa beban dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, dan prestasi dalam suatu cabang olahraga.

Dempel ban merupakan beban latihan dengan bentuk modifikasi berupa ban dalam sepeda motor yang dipotong menjadi dua bagian, dimana masing-masing diisi dengan pasir dan berjumlah 2 buah dengan berat 1,5kg, kemudian beban diikatkan pada kedua bagian pergelangan kaki setiap pemain pada saat melakukan latihan.

c. Kemampuan *Dribbling*

Menggiring bola atau *dribbling* adalah suatu upaya seorang pemain mendorong bola kedepan atau kesamping dengan posisi bola tidak jauh dari kaki. Menggiring bola meliputi, menggiring bola menggunakan punggung kaki, kura-kura kaki bagian dalam, dan kura-kura kaki bagian luar.

d. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib berupa pendidikan pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan seperti sepak bola, bola voli, bulutangkis, drum band, pmr dan paskibra.