

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati dan digemari oleh masyarakat. Apalagi dimasa pandemi wabah yang sedang menular ini begitu meluas, olahraga ini sangat di gemari masyarakat di lingkungan bahkan di desa-desa yang tidak terdampak penyebaran virus. Olahraga sepakbola dilakukan setiap sore hari atau bahkan bisa terjadwal pada hari-hari tertentu. Selain untuk mengisi waktu luang di sore hari olahraga sepakbola juga dijadikan sebagai sarana untuk olahraga dimana pemerintah menganjurkan masyarakat untuk melakukan olahraga yang cukup agar sistem kekebalan tubuh meningkat dan terjaga. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh sangat penting dilakukan sebagai upaya untuk pencegahan dini atau melawan virus, karena semakin baik sistem kekebalan tubuh manusia maka semakin kecil juga resiko orang tersebut sakit.

Salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut keterampilan teknik bermain yang tinggi adalah sepakbola. Olahraga ini terdiri dari gerakan-gerakan yang sangat kompleks. Saat ini perkembangan sepakbola di Indonesia cukup pesat. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya banyak Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) atau Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Hal ini dikarenakan banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional. LPSB atau SSB merupakan sarana yang tepat

untuk membina dan melatih pemain-pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi.

Salah satu lembaga pendidikan sepakbola yang membina dan melatih anak-anak usia dini yang memiliki bakat dan potensi dalam permainan sepakbola di Kecamatan Pacitan adalah SSB Pusaka Kayen. Tujuan berdirinya SSB Pusaka Kayen adalah melakukan pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. SSB Pusaka Kayen memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya (1) usia 7-9 tahun 20 pemain, (2) usia 10-12 tahun 24 pemain, (3) usia 13-15 tahun 16 pemain. SSB Pusaka Kayen sudah memiliki 2 kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Pusaka Kayen juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, cones tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20 buah.

Permainan sepakbola diperlukan penguasaan teknik dasar atau ketrampilan dasar. Teknik atau keterampilan dasar ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, karena ada dua kunci keberhasilan dalam sepakbola yaitu penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten. Pentingnya penguasaan teknik dasar agar dapat bermain sepakbola yang baik, seorang pemain tidak dapat melakukan berbagai sistem serta pola permainan atau pengembangan taktik dan tidak

dapat pula membaca permainan teknik dasar sepakbola tersebut, antara lain: menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola, lemparan ke dalam, merebut bola, dan teknik penjaga gawang.

Sepakbola merupakan permainan tim, walaupun pemain yang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu. Agar bisa bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Kebanyakan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar karena di bagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menggiring bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian luar merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *dribbling*. Menggiring bola sangat penting dikuasai, sebab jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara efektif dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Seorang pemain harus mengerti kapan harus melakukan menggiring bola, kapan pemain harus melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan. Kemampuan *dribbling* bola yang baik serta efektif, seorang pemain dapat melakukan penetrasi untuk mengacak-acak pertahanan lawan. Pada umumnya pemain sepakbola kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar. Masih rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* sepakbola tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Berat badan, tinggi badan dan panjang tungkai merupakan sebuah faktor yang sangatlah mempengaruhi kecepatan dan kelincahan seorang pemain sepak bola. Kelincahan juga dapat dipengaruhi oleh postur tubuh yang dimiliki oleh para pemain. Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang tanpa terkecuali pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan gerakan yang cepat dan lincah sehingga berat badan sangat penting untuk diperhatikan dalam olahraga ini, selain komposisi tubuh ada pula yang berpengaruh terhadap gerak seseorang terutama tinggi badan. Keuntungan memiliki tinggi badan rata-rata yaitu memiliki kekuatan yang lebih besar, kapasitas kerja lebih besar (gaya dikalikan dengan jarak), power lebih besar, jangkauan lebih panjang, mudah diamati, resting metabolic rate yang rendah, denyut jantung yang rendah, kecil kemungkinan untuk mengalami dehidrasi, dan kecepatan yang lebih besar karena keuntungan daya mekanis. Sedangkan keuntungan memiliki berat badan di bawah rata-rata yaitu waktu reaksi yang lebih cepat (jaringan saraf pendek), kekuatan yang lebih besar untuk rasio berat, percepatan ekstremitas lebih cepat, daya tahan lebih besar, kemampuan cepat dalam rotasi, kelincahan yang lebih besar, keseimbangan yang baik dan pusat gravitasi yang rendah, resiko kelelahan panas atau heat stroke lebih rendah pula.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti kemampuan dribbling peserta SSB Pusaka Kayen masih kurang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada pemain SSB Pusaka Kayen pada teknik *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian dalam, permasalahan yang dialami yaitu: (1)

kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) pemain belum terbiasa menekuk lutut, sehingga lututnya tidak berada tegak lurus di atas ujung jari, (3) bagian kaki pemain yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (4) posisi tubuh tidak seimbang saat *dribbling* bola.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan dan Panjang Tungkai terhadap *Dribbling* Sepak Bola SSB Pusaka Kayen Tahun 2021”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Pemain belum terbiasa menekuk lutut, sehingga lututnya tidak berada tegak lurus di atas ujung jari.
2. Posisi tubuh pemain belum bisa seimbang saat melakukan *dribbling* bola.
3. Pada umumnya pemain sepakbola kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Mengetahui hubungan berat badan terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen.
2. Mengetahui hubungan tinggi badan terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen.

3. Mengetahui hubungan panjang tungkai terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen.
4. Menganalisis hubungan berat badan, tinggi badan, panjang tungkai terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen Tahun 2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah ada hubungan berat badan terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen?
2. Apakah ada hubungan tinggi badan terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen?
3. Apakah ada hubungan panjang tungkai terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen?
4. Apakah ada hubungan berat badan, tinggi badan, panjang tungkai terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen Tahun 2021?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah

1. Mengetahui hubungan berat badan terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen.
2. Mengetahui hubungan tinggi badan terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen.
3. Mengetahui hubungan panjang tungkai terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen.

4. Mengetahui hubungan berat badan, tinggi badan, panjang tungkai terhadap *dribbling* sepakbola SSB Pusaka Kayen Tahun 2021.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepakbola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepakbola maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi pemain, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan *dribbling* dan kelincahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh. Sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.