

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik dari tingkat daerah, nasional maupun internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Seiring perkembangan zaman maka sepak bola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepak bola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepak bola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan.

Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu tetap saja sering terjadi suatu *accident* yang mengakibatkan pemain cidera sehingga harus keluar dari pertandingan bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat menjalani perawatan yang intensif.

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu atau tim, yang terdiri dari sebelas pemain (salah satunya penjaga gawang), maka suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Oleh karena itu diperlukan pemain yang mempunyai ketrampilan teknik dasar sepak bola yang baik, sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Sebagai anggota kesebelasan, tiap pemain membawa peranan rangkap. Pemain sepak bola harus memenuhi syarat, baik sebagai individu maupun sebagai anggota kesebelasan. Artinya, sebagai individu, seorang pemain harus dapat menguasai teknik bersepak bola. Sedangkan sebagai anggota kesebelasan, dengan kemampuan dan kemahirannya itu, pemain harus dapat bermain bersama-sama membentuk suatu kesebelasan.

Berkenaan dengan sifat kepribadian masing-masing pemain yang pasti berbeda dan tidak tetap, maka mutlak diperlukan bahwa para pemain harus berlatih agar kerjasama antar pemain dapat selalu terjalin seerat-eratnya. Belajar bermain sepak bola seyogyanya dilakukan sejak masih anak-anak, yaitu sejak anak dapat menendang bola dan tahu bermain sepak bola. Beberapa alasan dapat dikemukakan (Setiawan, 2004), sebagai berikut:

1. Adanya cukup waktu pembentukan fisik seorang pemain memenuhi syarat yang dibutuhkan.
2. Adanya cukup waktu pembentukan jiwa seorang pemain memenuhi syarat yang dibutuhkan.
3. Adanya cukup waktu dan kesempatan belajar mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dengan waktu dan kesempatan belajar yang lebih longgar mungkin sekali pemain bibit yang masih anak-anak itu kelak pada usia sekitar dua puluh tujuh tahun sudah dapat menjadi sepak bolawan

kampium. Sebaliknya, lebih sempit waktu dan kesempatan bertumbuh dan belajar, maka kemungkinan mencapai itu pasti lebih kecil pula.

Setiawan (2004) menjelaskan bahwa: “Tujuan dari permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya (*goal*) dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”. Sehingga untuk dapat melakukan semuanya itu, menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepak bola, ada prinsip tentang teknik menendang bola yang harus diketahui, yaitu: a) Kaki tumpu, b) Kaki yang menendang, c) Bagian bola yang ditendang, d) Sikap badan; (Setiawan, 2004).

Menurut Sukatamsi (1984), ada beberapa macam teknik dasar sepak bola, antara lain:

1. Teknik tanpa bola; yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari:
 - a. Lari cepat dan mengubah arah
 - b. Melompat atau meloncat
 - c. Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan
 - d. Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.
2. Teknik dengan bola; yaitu semua gerakan-gerakan dengan menggunakan bola, yang terdiri dari:
 - a. Menendang bola
 - b. Menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola)
 - c. Menggiring bola
 - d. Menyundul bola
 - e. Melempar bola
 - f. Gerak tipu dengan bola
 - g. Merampas atau merebut bola
 - h. Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Aristia (2007:4) mengatakan: “Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan: memberi operan kepada teman, menembakkan bola

kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola (sweeping) di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan, khususnya tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan hukuman atau *penalty*".

Menendang dalam permainan sepak bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Yang dimaksud menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal, selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik, selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik, juga kondisi fisik yang baik pula. Tohar (2002:2) mengatakan:

Usaha untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, maka seringkali latihan menjadi tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi tidak dapat tercapai dengan baik. Beberapa prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman untuk meningkatkan prestasi dan performa dalam olahraga adalah pemanasan tubuh, metode latihan, berfikir positif, prinsip beban lebih, intensitas latihan.

Prinsip beban lebih atau *overload principle* adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat daripada latihan yang biasa dilakukan sebelumnya. Setiap bentuk latihan, baik latihan untuk ketrampilan fisik, teknik, taktik dan mental sekalipun harus berpedoman dengan prinsip beban lebih. Engkos Kosasih (2005) mengatakan:

Jika beban latihan terlalu ringan di bawah kemampuan berapa lama latihan itu akan dilakukan dan selalu mengulang-ulang latihan tersebut, maka hasilnya tidak akan maksimal dalam upaya meningkatkan prestasi. Akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah beban latihan harus lebih berat, tetapi dalam batas kemampuan untuk mengatasi. Bila beban terlalu berat, maka prestasinya juga tidak akan berkembang dengan baik. Selain itu perlu dipertimbangkan dalam mendisain latihan *overload*.

Setiap pemain pasti ingin mempunyai prestasi yang tinggi dalam bermain sepak bola, oleh karena itu dalam mempertinggi prestasi permainan futsal teknik dasar tersebut erat sekali hubungannya dengan mutu gerak, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan sepak bola harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu pertandingan karena penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang menentukan menang kalahnya suatu pertandingan disamping faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental serta faktor keberuntungan. Maka salah satunya teknik dasar yang harus dikuasai adalah lari dalam permainan sepak bola.

Unsur kelincahan dan kecepatan merupakan unsur gerak yang sangat penting pada saat lari sprint, akan tetapi bukan berarti unsur-unsur yang lain tidak penting, melainkan sebagai penunjang untuk mencapai kecepatan lari yang baik. Berdasarkan pendapat yang telah diungkapkan di atas maka peneliti berasumsi bahwa kecepatan lari mempunyai unsur yang menentukan menang kalahnya suatu pertandingan dalam permainan sepak bola, oleh karena itu peneliti memberikan tes lari hilir mudik dan latihan lari zig-zag dengan beban kaki untuk meningkatkan kecepatan lari, sesuai dengan tes A.C.S.P.F.T (*Asian Committe on the Standardization of Phisical Fitness Tes*) dijabarkan bahwa: "Lari hilir mudik 4 x 10 meter merupakan suatu tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dalam permainan sepak bola" (Depdikbud, 1977:49). Dan

kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sependek-pendeknya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (Mochamad Sajoto,1988:54).

Lari selalu digunakan dan paling banyak dilakukan dalam permainan futsal, selain menendang bola. Mustahil seorang pemain dapat bermain dengan baik tanpa mempunyai kecepatan lari yang baik. Dalam membentuk dan menciptakan pemain yang tangguh dan handal memerlukan usaha-usaha tertentu, usaha itu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang disusun secara baik dan terprogram dalam satu program latihan.

Berdasarkan prasarvei disekolah yang diteliti dapat diberi ketegasan bahwa terdapat ketidak seimbangan antara harapan dan kenyataan. Harapan adalah bahwa setiap siswa mampu menguasai teknik-teknik dasar sepak bola terutama menggiring bola secara optimal. Agar siswa merasa berkembang potensi, bakat serta pengetahuan yang dimiliki terarah dan terbimbing sebagaimana mestinya, begitu pula dengan penanganan masalah baik yang berhubungan dengan keterampilan bermain sepak bola teratasi secara baik.

Kenyataan yang terjadi dilapangan kebutuhan siswa terhadap teknik dasar sepak bola belum terpenuhi secara optimal, karena disebabkan beberapa factor diantaranya masih terdapat siswa yang belum memahami tentang gerak dasar sepak bola, contohnya masih ada yang belum memahami menggiring bola dikarenakan permainan sepakbola yang dilakukan kurang terarah dan belum adanya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola, memahami bakat, minat yang mereka miliki.

Dalam kaitannya dengan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan judul penelitian ini, yaitu: “Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak”.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah umum dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak?” Secara khusus, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak sebelum diberikan latihan lari rintangan?
2. Bagaimanakah kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak setelah diberikan latihan lari rintangan?
3. Apakah terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada masalah dan sub masalah di atas, maka tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mendapatkan informasi tentang Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada

Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak. Secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang:

1. Kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak sebelum diberikan latihan lari rintangan.
2. Kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak setelah diberikan latihan lari rintangan.
3. Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi IKIP-PGRI Pontianak sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu pendidikan khususnya pada program studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi guru

- 1) Sebagai bahan informasi tentang peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui latihan lari rintangan pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak.

- 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan latihan olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola.
- 3) Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola.

2. Bagi lembaga

- 1) Sebagai bahan kepustakaan bagi peneliti lain yang meneliti tentang masalah serupa.
- 2) Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa, khususnya jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, untuk memperkaya pengetahuan di bidang olahraga.

3. Bagi peneliti

- 1) Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam ilmu olahraga.
- 2) Sebagai dasar penelitian yang serupa di kemudian hari.
- 3) Sebagai bahan akhir bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

4. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat dijadikan masukan kepada sekolah tentang pentingnya pengembangan kecepatan dengan hasil tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola untuk pengambilan kebijakan dalam rangka meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memberikan batasan yang jelas dalam sebuah penelitian, perlu di tetapkan ruang lingkupnya, ruang lingkup dalam penelitian ini terdiri dari variabel penelitian dan defenisi operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah gambaran yang jelas tentang apa yang akan diteliti oleh seorang peneliti. Sugiyono (1997:21) mengemukakan bahwa: “Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau aspek dari orang maupun obyek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya”. Selanjutnya, menurut Zuldafrial (2010:60) variabel adalah: “Karakteristik yang dapat diamati dari sesuatu objek dan mampu memberikan bermacam-macam nilai atau beberapa kategori”. Menurut Sutrisno Hadi (2006:260) menyebutkan bahwa: “Variabel penelitian adalah gejala-gejala yang menunjukkan variabel baik dalam jenis maupun dalam tingkatannya”. Berdasarkan pendapat di atas, maka didalam penelitian ini terdapat dua variabel antara lain variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh kepada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel terikat (Hadari Nawawi, (1986:57). Hamid Darmadi (2011:56) menyatakan bahwa “Variabel Bebas adalah variabel yang menjadi sebab munculnya variabel terikat”. Selanjutnya Menurut Zuldafrial (2010:15) Bahwa Variabel adalah gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya variable yang lain"Varibel bebas dalam penelitian ini adalah “Lari Rintangan”.

b. Variabel terikat

Variabel terikat adalah: Sejumlah gejala, faktor atau unsur yang muncul di pengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas (Hadari Nawawi, 2007:57). Variabel terikat adalah variabel yang keberadaannya atau munculnya dipengaruhi variabel lain. Menurut Sugiyono (2010:61) Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah : “kelincahan menggiring bola”

2. Defenisi Operasional

Agar terdapat keseragaman penafsiran dalam beberapa istilah maupun kata yang digunakan dalam penelitian ini, maka dikemukakan defenisi operasional pada istilah yang digunakan sebagai berikut:

a. Menggiring bola

Menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dengan menggunakan kaki silih berganti dan berusaha melewati hadangan pemain lawan agar bola tidak jatuh ke pemain lawan. Menggiring bola dapat pula dikatakan sebagai upaya untuk mengontrol atau mengendalikan bola sambil membawanya berlari guna mendapatkan kesempatan yang tepat untuk memulai serangan atau melakukan kerjasama dengan rekan satu tim.

b. Lari Rintangan

Latihan lari rintangan adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik.

Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Berdasarkan konsep latihan lari rintangan menggunakan regangan awal pada otot secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama, terdapat tiga kelompok latihan pliometrik, yaitu: (1) latihan untuk anggota gerakan bawah (pinggul dan tungkai), (2) latihan untuk batang tubuh, dan (3) latihan untuk anggota gerak atas.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap masalah dan sub masalah penelitian yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian di lapangan. Sumadi Suryabrata (2007:69) menyatakan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suharsimi Arikunto (2010:110) menyatakan Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a), yaitu “Terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak.

Sedangkan Hipotesis nol (H_0), yaitu “tidak terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak.