

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang di dalamnya terdapat makna kompetisi. Para atlet berjuang dalam meraih prestasi setinggi-tingginya dalam aturan fair play. Hakikatnya olahraga prestasi dan pendidikan adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Misalnya pada kurikulum pendidikan, kedua hal diatas dapat menjadi hal sama-sama bisa didapatkan sekaligus walau kadang kala berbeda pelaksanaannya.

Menurut Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 dalam pasal 20 mendefinisikan bahwa olahraga prestasi ialah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, sehingga pengembangan dan pengelolah keolahragaan di arahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat.

Permainan sepak bola merupakan permainan yang menghibur, menyenangkan, mendidik, dan menyehatkan. Sepak bola adalah permainan bola besar yang cukup populer dikalangan masyarakat. Sepak bola telah dimainkan oleh banyak orang diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh semua lapisan masyarakat menengah ke bawah maupun ke atas. Membentuk prestasi

dalam olahraga sepak bola pada dasarnya dipengaruhi banyak faktor latihan, misalnya karena faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pada faktor teknik, hal ini sangat menjadi penting karena teknik merupakan modal awal seorang pemain sepak bola untuk menjadi pemain terkenal. Keterampilan teknik seseorang dalam bermain sepak bola harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Ada banyak kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, salah satunya adalah kelincuhan. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional seperti metode latihan kelincuhan dan kecepatan.

Kelincuhan adalah jenis kemampuan dimana seseorang dapat mengubah posisi tubuhnya dari satu titik ke titik lainnya dengan sangat cepat. Dalam permainan sepak bola kelincuhan dibutuhkan dalam beberapa keterampilan, misalnya *dribbling*. Seseorang yang memiliki kelincuhan tentu akan menghasilkan teknik *dribbling* yang baik. Oleh sebab itu, kelincuhan menjadi modal bagi setiap pemain sepak bola agar dapat melakukan beragam teknik dengan baik. Mengiring bola (*Dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik mengiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan mengiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincuhan.

Di Club Mujahid United Payaraman pembinaan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat pelatih,

akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, Hal ini terlihat pada waktu bertanding maupun latihan, pemain sering kali kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas lawan. Fakta ini sangat terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat lambat dan tidak mampu merubah-ubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan Club Mujahid United Payaraman sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan. Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di Club Mujahid United Payaraman dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian.

Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk meneliti atlet club mujahid united payaraman untuk mencoba melihat pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Club Mujahid United Payaraman. 1) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Club Mujahid United Payaraman. 2) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Club Mujahid United Payaraman. 3) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Club Mujahid United Payaraman.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain

sepakbola. Keterampilan pemain sepakbola dalam menggiring bola sangat dibutuhkan sekali karena dapat menghindari diri dari hadangan lawan dan bahkan menghindari diri dari niat lawan yang akan menciderainya dan bisa berakibat cedera fatal untuk pemain. Maka solusinya yaitu dengan cara meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* pada atlet dapat dilakukan dengan salah satu latihan kelincahan dan kecepatan supaya menggiring bola semakin baik dan benar.

Begitu juga bila kita lihat kebelakang minimnya prestasi yang diperoleh oleh Club Mujahid United Payaraman. Dari mulai tahun 2004 terbentuknya sepak bola di Payaraman tidak banyaknya mendapatkan prestasi, mulai dari perlombaan antar Kecamatan, piala bupati Ogan ilir, dan event-event lainnya.

Maka terlihat jelas permasalahan yang ditemukan penelitian pada saat observasi dilapangan terlihat seringnya kegagalan pada saat mendribbling bola. Untuk membantu peningkatan kemampuan fisik pada atlet dapat dilakukan dengan salah satu latihan teknik dasar permainan sepak bola seperti *dribbling* dapat dilakukakan dengan cara menerapkan metode latihan kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan observasi penelitian dipertengahan bulan Maret 2023, bahwasannya mendapatkan banyak faktor yang menjadi masalah sepak bola antara lain terdapat atlet yang kelincahan dan kecepatannya belum maksimal, teknik *dribbling* kearah lawan masih belum dikuasai dan terdapat atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* sudah baik akan tetapi belum maksimal pada

kelincahan maupun kecepatan pada saat *mendribbling* bola, dikarenakan itu hasil dari pencapaian belum maksimal. Berdasarkan dari uraian permasalahan di atas, maka penulisan tertarik melakukan sebuah penelitian tentang “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Pada Club Mujahid United Payaraman”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Menurut hasil observasi yang telah dilakukan penelitian pada Club Mujahid United Payaraman ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak memiliki kendala yang sering terjadi pada atlet seperti :

- 1) seringnya gagal menggiring bola hingga dapat dengan mudah bola direbut pihak lawan pada saat *mendribbling* bola kedaerah lawan, dikarenakan kelincahan dan kecepatan berlari yang tidak maksimal.
- 2) Kurangnya semangat atlet ketika mengikuti kegiatan latihan.
- 3) Kurangnya pemanfaatan waktu untuk mengulang materi-materi yang sudah diajarkan terkait kelincahan dan kecepatan saat *mendribbling* bola.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Segala permasalahan dalam penulisan penelitian ini penulis batasi pada masalah : pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan

Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Pada Club Mujahid United Payaraman.

Adapun pembatasan lingkup masalah sebagai berikut:

- 1) Variabel dalam penelitian ini hanya dibatasi pada dua variabel yaitu latihan kelincahan dan kecepatan sebagai variabel bebas dan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola sebagai variabel terikat.
- 2) Objek dalam penelitian ini dibatasi di Club Mujahid United Payaraman.
- 3) Subjek penelitian ini adalah atlet Club Mujahid United Payaraman.

1.2.3 Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola?.
2. Adakah pengaruh latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola?.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola?.

3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya latihan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola?.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola?.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola?.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap ada manfaat dari penelitian yang telah dilakukan secara teoritis maupun praktis yang meliputi :

a) Manfaat Teoritis

Penulis berharap dalam penelitian ini memberikan informasi mengenai latihan kelincahan dan kecepatan yang merupakan faktor keberhasilan dalam melakukan *Dribbling* sepak bola

b) Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Untuk menambah informasi sekolah guna meningkatkan kualitas olahraga sepak bola serta mengembangkan bakat siswa dengan harapan akan menjadi lebih baik kedepanya

b. Bagi Guru

Sebagai masukan bagi guru untuk mencoba memberikan materi kelincahan dan kecepatan dalam latihan sepak bola pada atlet dalam mengembangkan keterampilan bermain sepak bola.

c. Bagi Siswa

Untuk memudahkan dan membantu siswa mempelajari latihan kelincahan dan kecepatan yang untuk melakukan *Dribbling* sepak bola

4) Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga sepak bola, dan sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah khususnya bagi program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang.

