

dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB).

Akan tetapi jika dilihat di daerah kita propinsi Bengkulu, prestasi olahraga pada cabang olahraga sepak bola belum begitu optimal, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya, penguasaan teknik para atlet kita yang masih kalah dibanding atlet daerah-daerah lain, fasilitas dan sarana latihan yang masih kurang memadai, dan dukungan baik dari swasta, pemerintah dan masyarakat masih kurang antusias.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya menurut Muhdhor (2016: 31) Olah ragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu : 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara. Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Teknik dasar merupakan fondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (Muhdhor, 2016: 60). Menurut Muhdhor (2016: 32) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari :

1. Teknik tanpa bola, diantaranya adalah :
  - a. Lari,
  - b. Melompat,
  - c. Gerak tipu tanpa bola,
  - d. Gerakan khusus penjaga gawang.
2. Teknik dengan bola, diantaranya adalah:
  - a. Menendang bola,

- b. Menerima bola,
- c. Menggiring bola,
- d. Menyundul bola,
- e. Melempar bola,
- f. Gerak tipu denganbola,
- g. Merampas atau merebut bola, dan
- h. Teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati, menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Muhdhor (2016: 37) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan. Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi.

Jadi menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan,

mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik.

Lari jarak pendek pada jarak 100 M merupakan salah satu nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Lari jarak pendek disebut juga lari sprint, sedangkan pelarinya disebut sprinter. Lari jarak pendek didukung dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Karena lari jarak pendek memiliki daya tahan kekuatan yang kuat mulai dari start hingga garis finish. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lari cepat adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan berlari sekencang mungkin pada jarak yang tergolong pendek. Dilansir dari *Encyclopaedia Britannica* (2015), lari jarak pendek atau sprint adalah aktivitas olahraga lari cepat, pada jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter serta 100 *yard* atau sekitar 91 meter, 220 *yard* atau sekitar 201 meter, dan 440 *yard* atau sekitar 402 meter.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Salah satu teknik

dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik *dribbling* atau yang lebih kita kenal dengan *dribbling*.

Menurut Sucipto (2017:28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin.

Dalam jurnal tips singkat *dribbling* Novitasari (2017:24) juga dijelaskan bahwa, “*Dribbling* pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yakni *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* dilakukan dengan kontrol penuh atas bola dan ketika bola tidak benar-benar aman dari lawan kita. Pada *speed dribbling* bola digiring sambil berlari secepat-cepatnya bisa juga dilakukan dengan menendang bola kedepan sambil berlari mengejar sekuat-kuatnya.” Sedangkan Sukatamsi (2015:158) berpendapat teknik *dribbling* dibagi tiga macam yaitu : 1). Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam, 2). Teknik *dribbling* dengan kura-kura penuh (punggung kaki) dan, 3). Teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian luar.

Selain itu kelincahan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik tersebut. Untuk mencapai prestasi dalam kelincahan terhadap hasil *dribbling* harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal.

Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (2014:3), “Bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen kondisi fisik, komponen tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan dan kesehatan berolahraga.” Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi : daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Soekarman (2017:71) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Karena pentingnya

unsur kelincahan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo merupakan salah satu perkumpulan atau organisasi sepakbola yang berkembang di Kabupaten Pati. Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo berdiri pada tahun 2010 yang beralamatkan di Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo. SSB Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo terbentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat muda dalam olahraga sepakbola. Prestasi yang pernah dicapai oleh SSB Bina Taruna bisa dibilang cukup bagus, yaitu pada tahun 2012 pernah menjadi juara 2 dalam turnamen sepakbola U-14 tingkat Jawa Tengah, dan tahun 2013 masuk menjadi juara 1 Piala Bupati Sidoarjo.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, dan juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih kepala SSB Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo bapak Slamet Riyadi pada tanggal 17 Juli 2020 pukul 15.30 WIB, beliau menyatakan bahwa “kendala yang dihadapi atlet saat *dribbling* masih lambat dan tidak terarah”. Penyebab hasil *dribbling* atlet SSB Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo masih lambat dikarenakan oleh kemampuan teknik *dribbling* mereka masih kurang, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para atlet tersebut.

Dari latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan dengan kecakapan dalam bermain sepak bola :

1. Masih kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepak bola.
2. Masih kurangnya tingkat penguasaan teknik menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola.
3. Belum diketahui dengan baik hubungan seratus meter terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
4. Belum diketahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan lari seratus meter terhadap kelincahan mendribble bola pada permainan sepak bola pada siswa di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo dalam permainan sepak bola.

Dikarenakan adanya keterbatasan biaya, waktu dan tenaga dalam pelaksanaan penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian ini mengenai Pengaruh Latihan Lari Seratus Meter terhadap Kelincahan Mendribble Bola pada Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo.

#### **A. Rumusan Masalah**



Seperti yang telah diuraikan diatas dan dijelaskan dalam alasan pemilihan judul maka masalah yang timbul dalam penelitian ini, kemudian peneliti merumuskan dalam bentuk pertanyaan : “Apakah ada pengaruh latihan lari seratus meter terhadap kelincahan mendribble bola pada permainan sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo ?”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tentunya tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari seratus meter terhadap kelincahan mendribble bola pada permainan sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo.

## **C. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Memberikan informasi tentang pentingnya kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
2. Sebagai bahan masukan baik bagi para pelatih dan pembina dalam menunjang penyusunan program latihan guna pencapaian prestasi yang lebih baik.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah.
5. Dapat sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.