

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di tengah gejolak revolusi bangsa peningkatan prestasi olahraga di zaman modern ini harus dimiliki bangsa Indonesia, terutama berbicara tentang olahraga khususnya olahraga prestasi, olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang olahraga sepak bola, bola voli, tenis, bulutangkis, tinju dan lain-lain.

Sepak bola sejatinya adalah permainan tim yang melibatkan kerja sama dan kemampuan berfikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang cantik dan membuat keputusan yang tepat. Menurut Sujarwadi, (2010:2) pada dasarnya sepak bola adalah olahraga terpopuler di jagat raya, hampir semua orang bisa memainkan olahraga yang mengandalkan kaki ini. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Para pemain sepak bola harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan.

Permainan sepak bola memiliki beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, karena penguasaan teknik-teknik tersebut akan sangat menunjang keberhasilan di lapangan nantinya. Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai adalah (1). Menerima dan mengontrol bola (2). Menendang bola (3). Menyundul bola (4). Melempar bola (5). Gerak tipu dengan bola dan (6). Tehnik menjaga gawang. Pada saat mengontrol bola memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian keberhasilan permainan sepak bola hal ini dikarenakan tehnik dasar mengontrol bola sangatlah dominan dipergunakan dalam suatu permainan baik itu untuk mempertahankan bola agar tidak direbut oleh lawan atau menahan bola operan pada jarak dekat dan operan jarak jauh.

Aplikasi dalam permainan sepak bola, seorang pemain dituntut haruslah memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, agar mampu bekerja sama secara efisien dengan pemain lainnya agar usaha dalam memasukan bola ke gawang lawan bisa dilakukan dengan baik. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan pemain ketika menerima bola dari temannya adalah teknik menahan atau mengontrol bola.

Latihan bermain sepak bola mempunyai berbagai tujuan khusus, antara lain :(1). Meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dalam situasi permainan, (2). Melatih dan menerapkan taktik tertentu, (3). Melatih kerja sama yang baik bagian atau unit tertentu, maupun tim secara keseluruhan, dan (4). Meningkatkan kualitas fisisk.

Banyak tim yang meraih kemenangan diakhir pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis. Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan atau atlet akan kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mentalitas atlet, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Oleh karena itu, meningkatkan prestasi pada cabang olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga permainan sepak bola, aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang benar-benar diperhatikan. Berikut adalah aspek kategori tentang kebugaran yaitu 1) daya tahan jantung, daya tahan jantung itu sendiri perlu di bangun agar pemain mampu bertanding secara total.2) kekuatan otot, sepak bola menuntut kekuatan otot yang berbeda dari jenis-jenis olahraga lainnya, sehingga perlu memusatkan pengembangan kekuatan otot yang diperlukan dalam permainan sepak bola.

Bersamaan dengan kedua aspek yang dikategorikan di atas,maka akan timbul satu dampak fositif, antara lain: 1) daya tahan tubuh, memungkinkan para pemain menjalani seluruh rangkaian latihan, pertandingan, dan turnamen yang berlangsung lama dan menuntut stamina yang prima. 2) kontrol pikiran, sangat diperlukan agar pemain tetap berfikir jernih pada saat mereka berlari ditabrak pemain lain. Kemampuan mengendalikan pikiran sangat diperlukan untuk mengendalikan tubuh. 3) kelincahan, sangat di perlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. 4) kekuatan tubuh, diperlukan agar pemain dapat melompat, berlari, dan bergerak dengan cekatan. 5) kecepatan bereaksi, memungkinkan pemain berfikir cepat lalu melakukan gerakan yang diperlukan. 6) kecepatan dan kesiagaan, untuk menampilkan keterampilan yang di perlukan

dalam keadaan menyerang maupun bertahan. 7) koordinasi, diperlukan agar pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain secara kompak dalam tim.

Kualitas fisik yang diperlukan untuk pemain sepak bola, di samping tingkat kemampuan teknik yang baik, maka unsur-unsur seperti : ketepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan harus dibina. Mengalami kegagalan atau kekalahan tim sepak bola diakibatkan kurangnya kemampuan fisik dan kurangnya kematangan teknik, taktik dan mentalis pada saat bermain.

Mengamati permainan sepak bola khususnya pada Siswa Madrasah Aliyah Nurul Bahri Kabila Bone kelemahan yang sering terjadi adalah kurangnya kemampuan fisik, teknik seperti: teknik menendang bola, menyundul bola, gerak tipu, menggiring bola kurang maksimal. Demikian juga dengan teknik mengontrol bola dengan dada diudara masih kurang tepat bahkan masih kurang sempurna sehingga mengakibatkan pemain lawan dapat dengan mudah merebut bola.

Mengontrol bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya. Keseimbangan sangat penting dimiliki oleh setiap pemain, karena sangat banyak kegunaannya, baik dalam sisi latihan maupun pertandingan dalam keadaan sesulit apapun kita bisa mendominasi pertandingan pada saat permainan yang menggunakan kontak fisik yang membahayakan. Dan cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan mengontrol bola adalah meningkatkan kemampuan keseimbangan dengan variasi latihan gridlock.

Dalam kaitanya mengontrol bola, maka faktor-faktor seperti: kekuatan, waktu reaksi, ketepatan, kemampuan kontraksi otot. Faktor komponen-komponen fisik seperti, kekuatan, daya tahan, kecepatan serta teknik-teknik mengontrol bola memiliki hubungan erat satu dengan lainnya. Dari tingkatan gerak mengontrol bola, yang dilakukan dengan cara sendiri untuk menghindari lawan yang didukung oleh faktor keseimbangan.

Salah satu faktor yang berperan dalam kemampuan mengontrol bola adalah keseimbangan. Oleh karena itu dengan adanya keseimbangan dari seorang pemain, maka kemampuan mengontrol bola akan lebih efektif. Sebab untuk melakukan kemampuan dalam mengontrol bola harus membutuhkan teknik keseimbangan yang seefektif mungkin.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang memformulasikan judul yaitu *“Pengaruh Variasi latihan gridlock Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Madrasah Aliyah Nurul Bahri Kabila Bone”*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Kurangnya daya serap kekuatan bola pada saat mengenai dada sehingga bola terlempar jauh.
2. Apakah benar variasi variasi latihan gridlock bisa mengembangkan kemampuan mengontrol bola dengan dada?

3. Seberapa besar pengaruh variasi variasi latihan gridlock dalam mengembangkan kemampuan mengontrol bola dengan dada pada cabang olahraga sepak bola khususnya pada Siswa Madrasah Aliyah Nurul Bahri Kabila Bone?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh variasi variasi latihan gridlock terhadap kemampuan mengontrol bola dengan dada pada cabang olahraga sepak bola?

1.4 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan gridlock terhadap kemampuan mengontrol bola dengan dada dalam cabang olahraga sepak bola pada Siswa Madrasah Aliyah Nurul Bahri Kabila Bone.

1.5 Manfaat Penelitian

- a) Manfaat Praktis : Penelitian ini meningkatkan kemampuan siswa dalam keterampilan mengontrol bola dengan dada yang tepat dan cepat dalam permainan sepak bola, serta memberikan pengetahuan terhadap pentingnya variasi latihan gridlock terhadap kemampuan mengontrol bola dengan dada.
- b) Manfaat Teoritis : Penelitian ini menambah kajian terhadap pengetahuan pengaruh variasi latihan gridlock terhadap kemampuan mengontrol bola dengan dada dalam cabang olahraga sepak bola pada siswa madrasah aliyah nurul bahri kabila bone.