



**PENGARUH HASIL *JUGGLING* DAN *DRIBBLING* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA DENGAN KAKI PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA ANAK USIA 10-15 TAHUN
DI SSB SUBUR JAYA BLORA**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Henri Sulistyو
6211413074

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Henri Sulisty. 2018. Pengaruh Hasil *Juggling* Dan *Dribbling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dengan Kaki Pada Permainan Sepak Bola Anak Usia 10-15 Tahun Di SSB Subur Jaya Blora. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes., Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah *Juggling* dan *Dribbling*. *Juggling* dan *dribbling* yang baik sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. Tiap pemain memiliki karakteristik dan akurasi tendangan yang berbeda-beda. Hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan *juggling* dan *dribbling* dengan sasaran yang berbeda – beda pula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil *Juggling* dan *Dribbling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dengan Kaki Pada Permainan Sepak Bola pada anak usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora.

Metode penelitian ini adalah peneliti melakukan eksperimen terhadap *juggling* dan *dribbling* dengan kemampuan mengontrol bola. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan eksperimen, pengamatan dan dokumentasi. Data yang akan diperoleh berupa angka yang nantinya akan dianalisis dengan perhitungan statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dengan sampel pemain 20 orang dan diperoleh keterangan rata-rata kemampuan *juggling* 17,75, rata-rata kemampuan *dribbling* 24,70 dan rata-rata hasil kontrol bola sebanyak 5,30. Sedangkan besarnya pengaruh Kemampuan *Juggling*, *Dribbling* terhadap Hasil Kontrol Bola adalah 89,4%

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan kemampuan *juggling*, *dribbling*, dengan hasil kontrol bola pada pemain sepak bola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora. Kemampuan *juggling* dapat dihasilkan dan dibentuk dari latihan rutin, juga dalam melakukan *dribbling* dapat mengetahui baik buruknya penguasaan bola pada kaki terhadap kontrol bola pada permainan sepak bola.

Kata Kunci : Sekolah Sepak Bola, *Juggling* dan *Dribbling*, Kontrol Bola

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Henri Sulistyio NIM 6211413074 program studi ilmu keolahragaan judul "Pengaruh Hasil *Juggling* Dan *Dribbling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dengan Kaki Pada Permainan Sepakbola Anak Usia 10-15 Tahun Di SSB Subur Jaya Blora" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 30 April 2019.

Panitia Ujian



Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 196907151994031001

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Sugiharto, MS
NIP. 195711231985031001

(Ketua)

2. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes
NIP. 195512291988101001

(Anggota)

3. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
NIP. 196707211993031002

(Anggota)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Henri Sulistyو
NIM : 6211413074
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Hasil *Juggling* Dan *Dribbling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dengan Kaki Pada Permainan Sepakbola Pada Anak Usia 10-15 Tahun di SSB Subur Jaya Blora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dan karya ahli atau orang lain, telah diberikan penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukuman sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 18 Maret 2019

Yang menyatakan



Henri Sulistyو
NIM. 6211413074

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Dalam kehidupan, sebagaimana sepakbola. Anda tidak akan pergi jauh, kecuali jika anda tahu dimana letak gawangnya “

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan untuk

:

- Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang.
- Almamater IKOR UNNES

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Hasil *Juggling* Dan *Dribbling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dengan Kaki Pada Permainan Sepakbola Anak Usia 10-15 Tahun di SSB Subur Jaya Blora”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata Satu untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta kerjasama dari semua pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes dan Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes sebagai dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua saya bapak Parnaji dan ibu Sulasih, serta kerabat yang telah memotivasi dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Serta semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.
Akhir kata, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga di masa yang akan datang dan bagi para pembaca.

Semarang, Maret 2019

Henri Sulistyو

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Definisi Olahraga	10
2.1.2 Definisi Sepak Bola.....	18
2.1.3 Hakekat Latihan <i>Juggling</i>	23
2.1.4 Hakekat <i>Dribbling</i>	25
2.2 Kerangka Berpikir	28
2.3 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	33
3.2.1 Variabel Bebas	33

3.2.2 Variabel Terikat.....	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.5.1. Tes <i>Juggling</i>	36
3.5.2. Tes <i>Dribbling</i>	37
3.5.3. Tes Mengontrol Bola.....	38
3.6 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1. Deskripsi Variabel Penelitian.....	41
4.1.2. Uji Asumsi Klasik	42
4.1.2.1 Uji Normalitas	42
4.1.2.2 Uji Multikolonieritas	44
4.1.2.3 Uji Heteroskedastisitas	45
4.1.3. Hasil Analisis Data	47
4.2 Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	58
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.0 Pengambilan Skor Tes <i>Juggling</i>	35
Tabel 4.1 Hasil Deskripsi Variabel Penelitian	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.3 Grafik Normal PP Plots	43
Tabel 4.4 Hasil Uji Multikoleniaritas	44
Tabel 4.5 Hasil Uji Heterokesdasitas	45
Tabel 4.6 Hasil Uji Gletser	46
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Kemampuan <i>Juggling</i>	47
Tabel 4.8 Hasil Uji Determinasi Kemampuan <i>Juggling</i>	48
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Kemampuan <i>Dribbling</i>	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Determinasi Kemampuan <i>Dribbling</i>	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Determinasi Terhadap Hasil Kontrol Bola.....	50
Tabel 4.12 Hasil Ringkasan Sumbangan Efektif dan Relatif	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Peneliti, Pelatih dan Siswa SSB Subur Jaya Blora	05
Gambar 1.2 Penjelasan Materi Latihan	07
Gambar 2.1 <i>Juggling</i> (Siswa SSB Subur Jaya Blora).....	24
Gambar 2.2 <i>Dribbling</i> (Siswa SSB Subur Jaya Blora).....	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Usulan Topik Skripsi	61
Lampiran 2 Surat Usulan Pembimbing.....	62
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing.....	63
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 5 Daftar Sampel Penelitian di SSB Subur Jaya Blora	65
Lampiran 6 Hasil Tes <i>Juggling, Dribbling</i> dan Kontrol Bola	66
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	67
Lampiran 8 Panduan Pelaksanaan Test Dalam Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki berbagai jenis cabang dan salah satu cabang dalam olahraga adalah cabang olahraga permainan. Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Menurut Dani Wahyuno dalam penelitiannya (2014:01), olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga permainan salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola menjadi olahraga yang paling digemari karena permainannya *relative* ringan, teknik-tekniknya pun cukup sederhana (Ibrahim, 2013). Sepakbola merupakan olahraga yang paling memasyarakat bahkan mendunia, olahraga ini bahkan menjadi bagian dari gaya hidup. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Tujuan khusus olahraga sepakbola adalah berusaha dan berjuang untuk memenangkan pertandingan dengan cara bermain mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri dari serangan lawan agar tidak terjadi peluang gol ke gawang sendiri.

Danny Mielke (2007) menyatakan; supaya berhasil melakukan permainan sepakbola, pemain harus mempersiapkan segala sesuatunya, meliputi pakaian dan perlengkapan yang digunakan, latihan fisik, ketrampilan tingkat dasar dalam olahraga ini dan kemauan untuk mempelajari ketrampilan baru. Setiap pemain dalam permainan sepakbola diharuskan memiliki beberapa teknik ataupun gerakan, karena dengan penguasaan teknik tersebut maka seorang pemain sepakbola akan dapat menguasai dan mengontrol bola dengan baik. Kelangsungan permainan sepakbola juga ditentukan oleh kerja sama antar pemain. Beberapa ketrampilan/kemampuan dasar dalam permainan sepakbola adalah mengoper, menendang, dan kontrol bola. Teknik mengontrol dalam permainan sepakbola adalah teknik menghentikan bola agar bola dapat dikuasai dengan sempurna. Seorang pemain harus mempunyai teknik mengontrol ini dengan baik agar bola yang ia terima dari operan rekan setim tidak direbut oleh lawan. Beberapa cara mengontrol bola dalam olahraga sepakbola yaitu mengontrol bola dengan telapak kaki, mengontrol bola dengan paha, mengontrol bola dengan dada, mengontrol bola dengan kepala, dan sebagainya. Teknik-teknik tersebut adalah teknik fundamental ataupun syarat utama agar mampu menjadi atlet sepak bola.

Variasi teknik selain beberapa teknik di atas dalam permainan sepakbola untuk mempermainkan bola salah satunya yaitu juggling. Manfaat juggling selain menjaga kebugaran fisik juga bisa mengasah respon otak dan konsentrasi tinggi. Pemain sepakbola minimal tingkat kabupaten pasti bisa melakukan juggling atau bahkan bisa berbagai variasi gerakan dribbling. Mengapa pemain bola *action* saat pemanasan karena memang salah satu

action juggling bisa dibilang indikasi seorang pemain bola jika tangkapan bolanya baik atau cara membawa bolanya luwes dan kencang.

Action dengan bola adalah melakukan pengembangan improvisasi ataupun memoles beberapa gerakan dasar menjadi lebih atraktif, kreatif dan menarik untuk dilihat. *Action* tidak hanya mempertontonkan gerakan-gerakan rumit atau menunjukkan atraksi dengan bola pada gerakan tertentu, tapi juga bisa untuk mengasah kelengketan bola dengan kaki dan kelenturan badan saat kaki mendribbling bola. Pemain sepakbola yang bisa *action* atau melakukan *free style* dengan temuan gerakan sendiri maupun pengembangan dari *basic* yang telah ada, tidak hanya akan tertarik dilihat penonton dan sesama pemain bola lain, tapi juga pelatih. Kemampuan untuk melakukan *action* ini, seorang pemain bola jelas akan terlihat kelenturannya saat memegang bola.

Teknik dasar lain dalam permainan sepakbola yaitu *dribbling*, dalam sepakbola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau melakukan tembakan. Keterampilan dasar *dribbling* bola merupakan kemampuan seorang pemain dengan sentuhan beberapa kali untuk melewati pemain atau membawa bola kearah gawang untuk mencetak sebuah gol. Begitu pentingnya *dribbling* bola dalam permainan sepakbola, sehingga banyak tes keterampilan bermain sepakbola mencantumkan item tes *dribbling* bola sebagai salah satunya tes. Beberapa tes keterampilan dasar bermain sepakbola pasti ada tes *juggling*, *passing*, *shooting*, *dribbling*, dan bentuk-bentuk kombinasi tes.

Kemampuan *dribbling* menjadi penting karena dengan skill ini seorang pemain sepakbola mampu bermain sepakbola dan bekerjasama dengan tim untuk menciptakan sebuah permainan yang baik. Jika seorang pemain sepakbola tidak bisa melakukan *dribbling* yang baik maka mereka tidak dapat membuat peluang untuk mencetak gol. *Juggling* dan *dribbling* adalah skill dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola untuk menjadi pemain sepakbola yang baik.

Seorang pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu : faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Timo Scheunemann dalam Alfanda, 2018). Tidak bisa dipungkiri bahwa pendidikan anak dan remaja merupakan pendidikan yang sangat mendasar dan strategis dalam pembangunan sumber daya manusia. Begitu halnya dengan sepakbola, pendidikan anak terhadap dunia sepakbola harus dimulai dari usia dini. Dan wadah yang tepat untuk pembelajaran sepakbola untuk anak usia dini adalah Sekolah Sepakbola (SSB). Subagyo Irianto (2011) berpendapat bahwa peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepakbola Indonesia di masa--masa yang akan datang. Di SSB inilah bibit-bibit pemain sepakbola yang handal banyak ditemukan. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi pesepakbola.

Banyaknya sekolah sepakbola yang ada di Indonesia bertujuan untuk merekrut calon-calon atlet sepakbola yang berkualitas. SSB Subur Jaya Blora merupakan salah satu sekolah sepakbola yang terdapat di Kabupaten Blora, para siswa terdiri dari berbagai pemain dalam tingkatan usia.

Kemudian yang membedakan dengan sekolah sepakbola yang lain adalah regenerasi pemain yang baik, karena setelah siswanya keluar dari SSB Subur Jaya pasti ada penerus-penerus dari siswa baru yang mempunyai talenta dan bakat yang baik.



Gambar 1.1 Peneliti bersama pelatih dan siswa SSB Subur Jaya Blora usia 10-15 tahun

SSB Subur Jaya Blora berusaha membina anak-anak remaja khususnya dalam bermain sepakbola yang kurang berkembang di usia remaja, dengan tujuan untuk membentuk seorang pemain yang berbakat dan mempunyai prestasi yang optimal. Tiap pemain memiliki karakteristik tendangan yang berbeda-beda. Selain itu, akurasi yang dimiliki tiap pemain pun memiliki perbedaan. Berbagai karakteristik tendangan yang berbeda-beda dari tiap pemain itu sendiri tentunya hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan *juggling* dan *dribbling* dengan sasaran yang berbeda – beda pula. Kesalahan dalam melakukan *juggling* dan *dribbling* banyak dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 10 – 15 tahun

anak masih cenderung senang bermain tanpa memperhatikan metode yang digunakan untuk mengontrol bola dalam suatu permainan sepakbola.

Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan melakukan latihan juggling dengan berbagai pendekatan dari pelatih kepada siswa. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 75&76) menyatakan: Lakukan modifikasi peralatan, apabila peralatan diduga sebagai penghambat keberhasilan. Ubahlah orientasi pembelajaran agar lebih menekankan pada efisiensi (proses) daripada efektivitas (produk). Jelaskan pengetahuan hasil tentang proses, untuk selanjutnya ditingkatkan kondisi tersebut secara bertahap hingga merupakan kondisi yang sebenarnya.

H.J.S. Husdarta (2009:179) menyatakan: Alasan utama perlunya modifikasi adalah:

- 1) Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.
- 2) Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton.
- 3) Fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang hampir semuanya didesain untuk orang dewasa.

Khoiril Anam (2013) menyatakan bahwa salah satu prinsip dalam latihan yaitu bervariasi. Proses latihan ketepatan tendangan yang diberikan seharusnya bervariasi, hal ini bertujuan untuk menghindarkan pemain dari rasa bosan saat latihan. Selain itu, proses latihan yang baik seharusnya menciptakan suasana latihan yang kondusif, sehingga sasaran dan tujuan latihan akan tercapai.



Gambar 1.2 Penjelasan Materi Latihan

(Siswa SSB Subur Jaya Blora)

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui hubungan *juggling* dan *dribbling* terhadap kemampuan mengontrol bola dengan kaki pada permainan sepak bola pada anak usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat keterampilan pemain sepakbola, namun demikian masih banyak pemain yang menghiraukan kondisi fisik saat melakukan permainan sepakbola.
- 2) Belum diketahuinya kemampuan *juggling* siswa SSB Subur Jaya Blora
- 3) Belum diketahuinya kemampuan *dribbling* siswa SSB Subur Jaya Blora
- 4) Belum diketahuinya besarnya kontribusi *juggling* dan *dribbling* dengan kemampuan kontrol bola siswa SSB Subur Jaya Blora

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar bisa memfokuskan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah maka permasalahan dibatasi pada “ Hasil *Juggling* dan *Dribbling terhadap* kemampuan mengontrol bola pada permainan sepakbola pada anak usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora “.

1.4 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana kemampuan *juggling* pemain sepakbola di SSB Subur Jaya Blora?
- 2) Bagaimana akurasi *dribbling* pemain sepakbola di SSB Subur Jaya Blora?
- 3) Seberapa besar pengaruh kemampuan *juggling* dan *dribbling* terhadap kemampuan mengontrol bola pemain sepakbola di SSB Subur Jaya Blora?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari uraian permasalahan diatas. Maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui kemampuan *Juggling* pada pemain sepakbola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora
- 2) Untuk mengetahui kemampuan *Dribbling* pada pemain sepakbola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora
- 3) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Juggling* dan *Dribbling* pada kemampuan mengontrol bola pada pemain sepakbola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora

1.6 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Praktis

Memberikan pengetahuan terhadap relasi *juggling* dan *dribbling* pada kemampuan mengontrol bola pemain sepakbola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora

2) Manfaat Teoritis

- a. Bagi pemain, dapat mengetahui kemampuan *control* bola
- b. Bagi pemain, dapat mengetahui kemampuan *juggling* dan *dribbling* bola
- c. Bagi pelatih, dapat mengetahui bagaimana cara melatih kemampuan *control* dengan *juggling* dan *dribbling* bola pada pemainnya
- d. Bagi penulis, dapat memberikan pengalaman berharga, menambah pengetahuan dan wawasan dalam mempelajari *juggling*, *dribbling* dan kontrol bola dalam permainan sepak bola.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Definisi Olahraga

Peran olahraga sebagai sebuah mesin *nation and character building* telah teruji. Karena olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Olahraga dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta memiliki potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan yang lain. Kewajiban untuk memberikan kontribusi terhadap prestasi olahraga nasional selayaknya menjadi tanggung jawab kita bersama. Olahraga adalah sebagai bagian dari alat pembentuk karakter bangsa yang harus diperjuangkan. Berdasarkan nilai yang terkandung dalam olahraga tersebut, maka sudah selayaknya olahraga ditempatkan pada posisi prioritas, karena nilai-nilai tersebut memang sangat diperlukan oleh suatu bangsa yang ingin maju. Olahraga juga merupakan bagian dari budaya yang bersifat internasional. Keagamaan sosial budaya dan kondisi geografis yang spesifik juga menyebabkan keanekaragaman olahraga. Dengan demikian, pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan medali khususnya emas ataupun peringkat yang dicapai dalam event olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti SEA Games, Asian Games, atau Olympic Games. Olahraga sebagai instrumen pembangunan hendaknya

diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk tidak saja pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa, tetapi untuk mencapai tujuan nasional antara lain kesejahteraan masyarakat secara adil dan merata.

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk Indonesia. Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa dalam aspek kehidupan perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sehingga memungkinkan untuk memberikan sumbangan nyata dalam pembangunan nasional.

Pengertian kualitas manusia adalah meliputi aspek jasmani dan aspek rohani dalam bentuk dan jenis upaya yang melekat satu sama lain. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat meningkatkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Proses pembinaan olahraga tersebut harus dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan guna memperbaiki kondisi pencapaian prestasi olahraga Indonesia yang secara umum

menunjukkan inkonsisten. Ini dapat dilihat dari prestasi para atlet Indonesia pada *event* level Asia Tenggara (SEA Games) dan Asia (Asian Games). Salah satu respon fisiologi yang dapat membantu meningkatkan prestasi olahraga adalah dengan menghitung denyut nadi, yang berguna untuk mendapatkan “*training zone*” selama kita berolahraga. Banyak pertanyaan yang muncul, mengapa sudah cukup berlatih, tetapi prestasi juga belum meningkat, sehingga kadang-kadang menimbulkan rasa bosan atau putus asa? Pikiran-pikiran seperti ini banyak datang dari para atlet maupun para pelatih dan pembinanya.

Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara sentralistik atau terpusat di disuatu daerah saja. “Maju bersama menuju kejayaan” merupakan ungkapan untuk ditindak lanjuti. Maju bersama dapat diartikan bahwa setiap daerah akan mampu memberikan prestasi olahraga terbaiknya sesuai daya dukung daerah setempat, baik secara ekologis, sosiologis ataupun lainnya. Fisiologi olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis ditubuh pada saat seseorang saat berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi ditubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Kesehatan olahraga pada dasarnya mengkaji hubungan timbal balik antara kesehatan dan olahraga. Sasaran utamanya adalah bagaimana kesehatan mendukung prestasi olahraga dan bagaimana olahraga mendukung derajat kesehatan seseorang.

Sistem kesehatan nasional yang dianut di Indonesia pada hakekatnya adalah pencerminan upaya meningkatkan kemampuan setiap individu dan segenap masyarakat dalam memecahkan sendiri masalah kesehatannya menuju

peningkatan derajat kesehatan tertentu. Peningkatan kemampuan ini merupakan bagian integral dari pembangunan nasional karena keterikatan dan ketergantungannya pada sektor-sektor lain dari pembangunan. Peran serta sektor lain dari masyarakat sangat diperlukan dalam upaya melembagakan norma hidup sehat, agar kemampuan berperilaku hidup sehat bagi setiap insan Indonesia, setiap keluarga, dan seluruh masyarakat Indonesia menjadi meningkat.

Olahraga telah menjadi fenomena global dengan diakui kedudukannya oleh Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) sebagai instrumen pembangunan dan perdamaian. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia juga memandang penting pembangunan olahraga, karena olahraga diyakini merupakan wahana yang strategis dan efektif dalam meningkatkan kualitas sumberdaya manusia untuk membentuk watak dan karakter bangsa (*nation and character building*). Sehubungan dengan hal tersebut pembinaan dan pengembangan olahraga perlu terus ditingkatkan secara terarah, sistematis, dan berkesinambungan agar selaras dengan tujuan pembangunan nasional khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan rakyat.

Menurut Danarstuti Utami (2015) dalam penelitian (Mutohir, 2005: 31). *World Conferece On Education and Sports for Culture of Peace*, menyebutkan bahwa :

- 1) Olahraga adalah sekolah kehidupan dan dapat menjadi sekolah perdamaian.
- 2) Olahraga dapat membangun jembatan perdamaian diantara orang-orang dan ras.
- 3) Olahraga adalah hak asasi manusia seperti hak pendidikan, hak untuk identitas dan lainnya.
- 4) Olahraga adalah alat yang baik untuk memperkenalkan kebiasaan dari kehormatan.

Pendidikan dan olahraga dapat memainkan peran kunci dalam menghadapi pengecualian, rasisme, diskriminasi dari individu dan kelompok karena perbedaan latar belakang budaya, agama, politik, ekonomi, dan penyandang cacat. Olahraga dapat berbicara dengan bahasa universal, dan menjadi suatu model peran untuk pembangunan dalam masyarakat secara umum. Olahraga memiliki potensi untuk memberikan kesempatan partisipasi bagi semua tanpa diskriminasi dari apapun, tidak hanya dalam dunia olahraga tetapi juga sebagai suatu model percontohan untuk menghormati keberagaman dan untuk bermain terhadap aturan dalam masyarakat secara umum.

Olahraga dalam bahasa universal menjadi bentuk komunikasi yang lebih tinggi dan mengikat untuk bersama di dalam suatu keluarga global, berdasarkan idealisme olimpiade, “olahraga menjadi pengaruh budaya, suatu bantuan terhadap pendidikan dan kesehatan, pembela besar bagi keperluan lingkungan dari dunia saat inidan benteng pertahanan bagi perdamaian”. Olahraga mempunyai peranan sebagai penggerak dan modal dasar bagi peningkatan kualitas SDM. Hal ini akan tercapai apabila olahraga dapat dilaksanakan secara terpola, terpadu dan terarah sehingga akan mampu menjadi salah satu kekuatan unggulan dan andalan pembangunan nasional dimasa mendatang. Oleh karena itu maka olahraga harus digarap dengan maksimal dan profesional.

Pemberdayaan olahraga dilakukan agar masyarakat yang mempunyai hobi dan bakat dalam olahraga, mampu berolahraga hingga mencapai puncak prestasi yang didambakan. Menggiatkan dan memberdayakan pembinaan olahraga di Indonesia maka perlu dilakukan reorientasi, restrukturisasi, revitalisasi, penempatan

skala prioritas, pragmatig, terpadu, dan efisien-efisien menurut Danarstuti Utami (2015) dalam penelitian (Adisaputro, 1997).

Upaya pemberdayaan dan optimalisasi olahraga dapat berperan maksimal dalam pembangunan keolahragaan nasional tersebut, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut: 1. Melakukan intensifikasi pembudayaan dan pelaksanaan olahraga; 2. Menciptakan iklim yang kondusif untuk berkembangnya olahraga; 3. Pembinaan dan pengembangan secara bertahap, berjenjang, dan berkesinambungan yang dilakukan oleh semua unsur yang terlibat dan terkait.

Prestasi olahraga nasional tidak mungkin dapat maju tanpa adanya pondasi yang kokoh, karena prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara tiba-tiba dan instan. Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Ibrahim (2013) berpendapat bahwa upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Prestasi yang diraih oleh olahragawan akan mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia yang saat ini sedang mengalami keterpurukan. Pengibaran Bendera merah putih yang diiringi lagu Indonesia Raya pada suatu *event* telah ditunggu-tunggu oleh masyarakat Indonesia. Agar peristiwa tersebut dapat terjadi, olahraga prestasi seharusnya ditangani sedemikian rupa, karena prestasi yang diraih tidak dapat dilakukan secara “instant” dan mendadak.

Pembinaan olahragawan dalam olahraga prestasi seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan menurut Danarstuti Utami (2015) dalam penelitian (Setiono, 2006), oleh karena itu, maka diperlukan upaya-upaya

penanganan secara optimal. Beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga ; (3) identifikasi pemandu bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (5) investasi dan implementasi iptek keolahragaan; (6) pemberdayaan semua jalur; (7) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan. Menurut Danarstuti Utami (2015) dalam penelitian (Mutohir, 2007).

Danarstuti Utami (2015) dalam penelitian (Jansen, dkk 1983) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor penting untuk mencapai kinerja tingkat tinggi, yaitu (1) pengembangan berbagai unsur gerak; (2) melakukan kondisioning fisik umum; (3) pengembangan ketrampilan khusus; (4) penerapan secara tepat dan betul kaidah dan prinsip-prinsip khusus dalam olahraga; (5) persiapan faktor psikis setiap olahragawan. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan untuk mewujudkan perolehan prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga. Disamping aspek-aspek penentu kinerja tingkat tinggi tersebut terdapat aspek yang tidak kalah pentingnya yang perlu mendapat perhatian dalam menghasikan prestasi olahraga yakni pemanduan bakat. Pemanduan bakat olahraga merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang olahragawan yang berbakat dalam olahraga prestasi, untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak.

Danarstuti Utami (2015) dalam penelitian (Gunarsa, 1992) memandang bakat olahraga sebagai suatu potensi yang dimiliki oleh seseorang, untuk berprestasi dalam kegiatan atau cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, pemanduan bakat

olahraga bertujuan untuk mengidentifikasi calon olahragawan yang berpotensi keserasian terhadap (1) faktor-faktor internal olahragawan, dan (2) tuntutan cabang olahraga yang menjadi pilihan olahragawan. Tujuan pemanduan bakat olahraga, mengacu pada kesesuaian potensi dan minat olahragawan.

Dani Wahyuno dalam penelitiannya (2014:01), Olahraga adalah merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri ataupun orang lain atau dengan konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan penuh dengan jiwa sportifitas. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti, menimbulkan rasa solidaritas dan tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga dapat dijadikan alat pemersatu.

Olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang diikuti oleh para olahragawan. Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, setiap harinya seseorang pasti selalu melakukan aktivitas olahraga meski dalam konteks gerakan yang sederhana seperti berjalan, lari dan lompat. Melakukan olahraga yang sederhana dapat menjaga kebugaran jasmani dan dapat menjadikan tubuh sehat jika saat melakukannya tidak menyalahi aturan dan

berlebihan. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di berbagai negara khususnya negara Indonesia adalah sepakbola.

2.1.2 Definisi Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit. Selama waktu tersebut, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat. Melompat, meluncur (sliding), beradu badan (body charge), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dengan kecepatan tinggi (Remmy Muchtar, 1992:81).

Di Indonesia badan yang menangani sepakbola adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 april 1930 di jogjakarta. Pada awalnya berdirinya PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sosrosoegondo tercatat sebagai ketua umum pertama. Pada masa awal setelah berdirinya PSSI, yakni pada tahun 1936 juga berdiri satu badan yang mengurus olahraga di Indonesia. Badan ini bernama NIVU (*Nederlandsh Indische Voetbal Unie*) yang merupakan badan olahraga sepakbola yang didukung oleh pemerintah Kolonial Belanda. Setelah masa pendudukan balatentara Jepang dan proklamasi Kemerdekaan, oleh pemerintah Indonesia ditetapkan bahwa PSSI adalah badan

resmi olahraga sepakbola di tanah air pada tahun 1949. Selanjutnya PSSI tercatat sebagai anggota FIFA pada tanggal 1 November 1952 dan menjadi anggota Konfederasi Sepakbola Asia (AFC) pada tahun yang sama (Agus Salim, 2008:26-27). Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan bagian kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah hukuman. Dalam perkembangan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto,dkk., 2000:7) Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangannya. Tujuan dalam permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar agar tidak kemasukan bola dari gawang lawan. Suatu regu dapat dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawannya, dan apabila sama kuat skor pertandingannya maka permainan dinyatakan seri atau draw.

Sepakbola terdiri dari 11 orang pemain menurut Dani Wahyuno (2014) dalam penelitian (Suharsono dalam Adrian Nusmoy, 1982:(79). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan ketrampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola. Dani Wahyuno (2014) dalam penelitian (Djezed dan Darwis, 1985 : 58) mengemukakan sepakbola adalah satu cabang olahraga permainan yang masing-

masing terdiri dari 11 pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter. Hal ini sesuai dengan peraturan PSSI yang telah resmi dipakai dalam induk organisasi sepak bola internasional (FIFA).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedangkan lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam peraturan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedangkan lebarnya tidak boleh dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan menurut Dani Wahyuno (2014) dalam penelitian (Sucipto dalam Adrian Nusmoy, 2000 : 7).

Dani Wahyuno (2014) dalam penelitian (Djezed dan darwis dalam Adrian Nusmoy, 1985 : 59) menambahkan bahwa dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak disesuaikan dengan tingkat umur, usia 12 tahun kebawah lamanya permainan 2 x 10 menit, sedangkan usia 13-15 tahun 2 x 35 menit, selanjutnya usia 16-19 tahun 2 x 40 menit, dan untuk usia 20 tahun keatas selama 2 x 45 menit. Dengan lamanya istirahat baik dari 12 tahun kebawah sampai 20 tahun keatas waktu istirahat disesuaikan yaitu 2 x 15 menit.

Latihan kondisi fisik berperan penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis,berencana dan progresif, yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlit semakin meningkat. Ibrahim (2013) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mendukung kondisi fisik adalah kekuatan, yaitu kemampuan untuk melakukan kontraksi guna melakukan tegangan terhadap suatu tahanan. Sesuai dengan batasan kekuatan (yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan), maka latihan-latihan yang cocok untuk perkembangan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan, dimana kita harus mengangkat,mendorong atau menarik suatu beban.

Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah "semua kegiatan yang mendasar sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola,

Sarumpaet (1992:17). Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan. Gerakan badan maupun cara memainkan bola terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. Remmy Muchtar (1992: 27) bahwa, “Berdasarkan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sepakbola, teknik sepakbola dibagi atas teknik badan dan teknik bola. Menurut Arma Abdoellah (1981: 416) bahwa:

“ Unsur-unsur untuk dapat bermain sepakbola secara baik sebenarnya sangat kompleks, karena unsur satu dengan yang lain sangat erat hubungannya dan sukar untuk dipisah-pisahkan. Pada garis besarnya teknik sepakbola dapat dibagi menjadi dua yaitu, (1) teknik badan (body technics), ialah gerakan-gerakan dalam sepakbola tetapi tanpa menggunakan bola, (2) teknik dengan bola ialah gerakan-gerakan sepakbola dengan menggunakan bola. “

Hal senada dikemukakan Soekatamsi (1995: 16) bahwa, teknik dasar bermain sepakbola dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1) Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri atas:

- (a) Lari cepat dan merubah arah
- (b) Melompat dan meloncat
- (c) Gerak tipu tanpa bolayaitu: gerakan tipu dengan badan
- (d) Gerakan-gerakan khusus penjaga gawang

2) Teknik dengan bola.

- (a) Mengenal bola.
- (b) Menendang bola
- (c) Menerima bola: - Menghentikan bola - Mengontrol bola

- (d) Menggiring bola.
- (e) Menyundul bola.
- (f) Melempar bola.
- (g) Gerak tipu dengan bola.
- (h) Merampat atau merebut bola
- (i) Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Pada prinsipnya unsur teknik tanpa bola dan unsur teknik dengan bola memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diperagakan atau dikombinasikan di dalam situasi permainan menurut kebutuhannya. Dalam penelitian ini teknik kontrol bola yang digunakan untuk melakukan tes awal dan tes akhir mengontrol bola adalah menghentikan bola dengan kaki bagian luar. Soekarman (1987: 128) mengungkapkan bahwa bagaimanapun pandainya mereka bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak di tunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain selama 90 menit, maka prestasinya tidak akan menonjol.

2.1.3 Hakekat Latihan Juggling

Juggling yaitu gerakan dalam menimang-nimang bola dengan jarak dekat secara berulang kali dan menjaga fokus serta konsentrasi agar bola tidak sampai lepas dari kaki. Teknik dasar *juggling* diberikan atau dilatikan kepada siswa pemula dalam sepkbola dimaksudkan untuk mengenal bola. Mengetahui bola yang dimaksud

yaitu, mengenal sifat-sifat bola. Dengan mengenal sifat-sifat bola melalui *juggling* diharapkan akan mendukung penguasaan teknik dasar sepakbola lainnya secara lebih lanjut. Biasanya teknik *juggling* tidak akan diberikan terlalu dini dalam pengembangan keterampilan. Namun tantangan dan dorongan jiwa akan keberhasilan di dalam aktivitas ini adalah pendorong yang sangat kuat untuk meningkatkan ketrampilan sepakbola. Tidak ada seorang pun yang bisa menjadi seorang penimang bola (*juggler*) handal tanpa meluangkan banyak waktu untuk melatih ketrampilan ini.



Gambar 2.1 Latihan *Juggling*
(Siswa SSB Subur Jaya Blora)

Permasalahan penelitian yang timbul memerlukan komponen kondisi fisik salah satunya kekuatan. Danny Mielke (2007) mengatakan bahwa melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan

baik di dalam permainan. Beberapa teknik *juggling* diantaranya dengan menggunakan punggung kaki, menggunakan kedua paha, menggunakan dada dan menggunakan kepala. Ketrampilan *juggling* yang paling mendasar adalah dengan menggunakan punggung kaki. Seorang pemula harus tekun meluangkan waktu untuk melatih dan mengembangkan kemampuan *juggling*nya secara baik dan konsisten sehingga menunjukkan penguasaan bola yang baik.

Pakar Khoiril Anam, S.Si.,M.Or dan Yuwono S.Si.,M.Pd. berpendapat bahwa dalam permainan sepakbola *juggling* bisa dikatakan baik apabila bola dalam penguasaan dan tidak jatuh ke tanah. Hal tersebut bisa dilakukan dengan sentuhan punggung kaki, yaitu kekuatan yang diberikan kepada bola, harus benar-benar tepat agar bola bisa melambung tetapi tidak terlalu keras agar tidak melambung terlalu tinggi. Pemain harus memiliki komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas (kemampuan bergerak) dan koordinasi (kemampuan seseorang dalam menggabungkan berbagai macam gerakan).

2.1.4 Hakekat Dribbling

Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Danny Mielke (2007:1) dalam penelitian Hafid Wafi (2016) menyatakan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola dan semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". *Dribbling* diberikan atau dilatikan

kepada siswa pemula dalam sepakbola dimaksudkan untuk mengenal bola. Mengenal bola yang dimaksud yaitu, mengenal sifat-sifat bola melalui *dribbling* diharapkan akan mendukung penguasaan teknik dasar sepakbola lainnya secara lebih lanjut. Kesalahan–kesalahan mendasar dalam permainan cenderung dilakukan oleh pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan. Pemain masih belum berani untuk melakukan pergerakan dengan bola untuk melewati lawan. Pemain terlihat takut untuk menguasai bola lebih lama dan melakukan pergerakan eksplosif maupaun melakukan *dribbling*. Pemain kerap kehilangan bola saat *dribbling* sehingga permainan belum maksimal. Keadaan ini harus mendapatkan perhatian dari pelatih untuk dapat diberikan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain dan karakter bermain.



Gambar 2.2 Dribbling
(Siswa SSB Subur Jaya Blora)

Danny Mielke (2007: 2) berpendapat bahwa dalam menggiring bola ada 3 (tiga) yaitu: (1) sisi kaki bagian dalam, (2) sisi kaki bagian luar, dan (3) kura-kura kaki atau punggung kaki. Juga seorang pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, akan dengan mudah mengembangkan permainan pada saat bertanding. Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah gol dapat dikuasai pemain atau tim akan berusaha agar bola tidak mudah hilang dari penguasaan atau direbut lawan. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seseorang pemain dengan *dribbling* bola. *Dribbling* bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sukatamsi (1984:158) mengatakan bahwa kegunaan menggiring bola adalah: 1) Untuk melewati Lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Adapun beberapa kesalahan dalam melakukan *dribbling* bola menurut Wasis(2015) adalah sebagai berikut : 1) Bukan mendorong tapi menendang bola sehingga jalannya bola terlalu cepat sehingga tidak terkontrol, 2) Jarak penguasaan bola terlalu jauh dengan kaki, sehingga mudah direbut lawan, 3) Irama langkah kaki dengan sentuhan bola tidak teratur yang menyebabkan lepas kontrol, 4) Mata hanya tertuju pada bola dan tidak melihat area lapangan permainan dimana posisi lawan dan kawan berada. Seorang pemain dalam

menggiring bola dapat menggunakan beberapa bagian kaki seperti punggung kaki, punggung kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan menggunakan kaki bagian dalam. Penggunaan kaki tentu saja disesuaikan dengan keadaan atau kondisi lapangan dan posisi lawan. Awang (2017) berpendapat bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan menggiring bola siswa dalam menggiring bola tergolong rendah. Faktor-faktor penyebabnya adalah: (1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri); (2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada menggiring bola sehingga siswa sulit untuk mempraktikkannya; dan (3) siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

2.2 Kerangka Berpikir

Teknik mengontrol dalam permainan sepak bola adalah teknik menghentikan bola agar bola dapat dikuasai dengan sempurna. Seorang pemain harus mempunyai teknik mengontrol ini dengan baik agar bola yang ia terima dari operan rekan setim tidak direbut oleh lawan. Ada beberapa macam cara mengontrol bola dalam olahraga sepakbola, yaitu mengontrol bola dengan telapak kaki, mengontrol bola dengan paha, mengontrol bola dengan dada, mengontrol bola dengan kepala, dan sebagainya. Teknik-teknik ini adalah teknik fundamental atau syarat utama agar mampu menjadi atlet sepakbola.

Terdapat beberapa variasi teknik untuk memainkan bola dalam permainan sepakbola selain beberapa teknik dasar diatas salah satunya yaitu *juggling dan dribbling*. *Juggling* yaitu gerakan dalam menimang-nimang bola dengan jarak dekat

secara berulang kali dan menjaga fokus serta konsentrasi agar bola tidak sampai lepas dari kaki. Sedangkan *Dribbling* yaitu gerakan menendang terputus-putus yang dilakukan pelan-pelan atau cepat agar bola bergulir terus-menerus di atas tanah dengan tujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Ketepatan dalam melakukan *juggling* dan *dribbling* merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Ketidakmampuan pemain saat melakukan *dribbling* dapat menyebabkan permainan menjadi kurang efektif, karena dengan melakukan kesalahan *dribbling* maka pemain lawan dapat melakukan serangan balik yang bisa berbuah gol.

Kemampuan *Juggling* dan *dribbling* juga bertujuan untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kemampuan *juggling* dan *dribbling* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Kendalanya adalah karena biasanya anak mudah mengalami kejenuhan, dan kurang melatih koordinasi antara mata dan kaki sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap kemampuan mengontrol bola.

Dari hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh kemampuan *juggling* dan *kemampuan dribbling* terhadap kontrol bola dalam permainan sepak bola pada anak usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora. Penelitian ini dimulai dengan pemain melakukan *juggling* dan *dribbling* sesuai dengan tahapan tes kemudian akan diperoleh data *juggling*, *dribbling* dan kontrol bola. Dari hasil data tersebut selanjutnya akan dianalisis kuantitatif melalui analisis statistika.

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:78). Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh juggling dan dribbling terhadap hasil kemampuan kontrol bola pada pemain sepak bola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara kemampuan *juggling* dengan hasil kontrol bola pada pemain sepak bola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara hubungan *dribbling* dengan hasil kontrol bola pada pemain sepak bola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara hubungan kemampuan *juggling*, *dribbling*, dengan hasil kontrol bola pada pemain sepak bola usia 10-15 tahun di SSB Subur Jaya Blora. Besarnya sumbangan efektif berturut-turut adalah 54,9% dan 34,5%. Sedangkan sumbangan relatifnya secara berturut-turut adalah 61,4% dan 38,6 %.

5.2 Saran

Saran yang diajukan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pelatih sebaiknya memilih latihan yang mampu meningkatkan kemampuan *juggling* dan *dribbling* untuk meningkatkan Hasil Kontrol bola dalam permainan sepakbola, mengingat kemampuan *juggling* yang kuat dan *dribbling* yang tepat mempermudah pemain dalam mengontrol bola.

2. Pelatih sebaiknya selalu memberikan motivasi agar para pemain fokus dan tidak cepat menyerah saat latihan dengan memberikan program secara berimbang antara teknik dan latihan fisik. Juga menerapkannya secara konsisten untuk meningkatkan kemampuan pemain.
3. Untuk peneliti berikutnya, penelitian ini dapat menjadi pembanding bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa dengan memberikan informasi tambahan terutama dalam kaitannya dengan *juggling* dan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.
- Alfanda. 2018. *Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Ketepatan Short Passing Pemain Sepakbola KU 14-15 Tahun Di SSB Satria Pandawa Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Awang Roni. 2017. Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal pendidikan Olahraga*. Volume 6(1).
- Danarstuti Utami. 2015. *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*.
- Dani Wahyuno. 2014. *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*, Bengkulu, Skripsi: Universitas Bengkulu.
- Eko Valentin. 2014. *Penilaian Keterampilan Dribbling dan Passing Sepakbola Melalui Tes Pengamatan Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Minggir*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Ibrahim. 2013. Pengaruh Latihan *Juggling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Junior Sausu. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health & Recreation*. Volume 1(5).
- Khairil Anam. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3(2).
- Mansyur, M.S. 2010. *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*, Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Milki Saputra. 2013. *Analisis Tingkat Ketrampilan Gerak Dasar Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA N 3 Kaur Tengah Tahun Ajaran 2013/2014*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, Bengkulu, Skripsi: Universitas Bengkulu.
- Mielke, Dany. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.
- Nurhasan. 2008, *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tri Septa Agung Pamungkas. 2009, *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang: Dioma

- Sigit Sulaksono. 2006. *Survei Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola PS HW Demak*.
- Subagyo Irianto. 1995. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Subagyo Irianto. 2011. Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 7(1).
- Sucipto dkk, 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2015, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Wasis Adi. 2015. *Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015*. Universitas Negeri Semarang
- Wahyu Ramdani. 2018. *Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Peserta Ekstrakurikuler SepakBola Di SMK Bukit Asam Tanjung Enim*. *Jurnal Muara Olahraga*. Vol. 1(1).