

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga.

Melalui olahraga diharapkan mampu menciptakan manusia Indonesia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Salah satu masalah utama dalam olahraga di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya metode latihan di klub-klub olahraga, kondisi rendahnya kualitas metode latihan di klub-klub olahraga telah dikemukakan di dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah terbatasnya kemampuan pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung metode latihan. Kualitas pelatih yang ada pada klub-klub olahraga pada umumnya kurang memadai. Pelatih kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, kurang berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mendidik dan melatih atlet secara sistematis melalui gerakan olahraga yang mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh baik fisik, teknik, mental maupun intelektual. Benar bahwa mengingat kebanyakan pelatih di klub olahraga kurang kreatif dalam memberikan model latihannya. Kebanyakan pelatih hanya menekankan hasil akhir tanpa

memperhatikan proses latihannya. Hal ini akan berdampak buruk bagi atlet karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh pelatih dan secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja pelatih tersebut serta tujuan olahraga tidak akan tercapai, hal itu akan merusak citra pelatih dimata atlet.

Gaya melatih yang dilakukan oleh pelatih dalam praktek olahraga cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya melatih saja, sehingga membuat situasi latihan monoton dan membuat atlet jenuh untuk mengikuti latihan tersebut.

Pelatih cenderung menggunakan pendekatan yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam latihannya, sehingga dalam proses latihannya jelas beda dari olahraga itu sendiri, tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian. Dalam pendekatan ini pelatih menentukan tugas-tugas bagi atlet melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan latihan ditekankan pada penguasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain. pendekatan seperti ini membuat atlet kurang senang bahkan merasa frustrasi untuk melakukan program latihan olahraganya, karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan latihan yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu kebutuhan untuk memodifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam latihan olahraga, mutlak diperlukan. Pelatih harus memiliki kemampuan untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diberikan kepada atlet agar sesuai tingkat pengembangan atlet. Pelatih dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan bentuk latihan yang akan

diberikan kepada atlet sehingga tercipta latihan yang aktif bagi atlet, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan latihan tersebut.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir diseluruh belahan dunia, demikian juga di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat, terbukti dengan adanya klub-klub sepakbola yang memiliki pemain-pemain berkualitas. Tentunya harus dilakukan pembinaan secara terus-menerus. Pembinaan sejak dini harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional yang nantinya dapat diharapkan dimasa mendatang. Banyak klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) sekarang ini terasa manfaatnya, ditempat latihan para pemain diberikan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik dan benar.

*Club* Tunas Muda merupakan salah satu *club* yang berlokasi di Jln. SM Raja Rantau Prapat Kabupaten Labuhan Batu, berdiri pada tahun 2010. *Club* ini diketuai oleh Nelson Angkat, SH (Hakim Pengadilan negeri Rantau Prapat), wakil ketua Bisnal Mariasdi, S. Kom, sekretaris Syaruddin Ahmad Siregar, SH, bendahara Mariana Lubis, SE dan pelatih Anwar Efendi Pohan, S. Pd yang merupakan alumni Fik Unimed Tahun 2010 dan asisten pelatih Supriyono, S. Pd yang juga merupakan alumni Fik Unimed Tahun 2009.

*Club* Tunas Muda Rantau Prapat memiliki jumlah pemain sepakbola usia 16-17 Tahun sebanyak 10 orang.

*Club* Tunas Muda mempunyai pengalaman mengikuti kejuaraan. Tahun 2009 mengikuti turnamen piala Bupati Labuhan Batu Utara Usia-21 Tahun sampai dengan 8 besar, Tahun 2010 mengikuti turnamen piala Bupati Labuhan

Batu Usia-21 sampai dengan 8 besar, Tahun 2011 mengikuti turnamen Gamalab Cup II memperebutkan piala bergilir Gubernur Sumatera Utara bapak Gatot Pujonugroho,ST dan piala tetap Pembina Gamalab Bapak Prof.Dr.Agung Sunarno,S.Pd.M.Pd di Labuhan Batu sampai dengan semi final (juara 4).

*Club* Sepakbola Tunas Muda adalah wadah atau tempat latihan yang melatih atlet secara khusus. Oleh karena itu, kemampuan dasar bermain sepakbola sangat di perlukan untuk dapat mengetahui seberapa besar para siswa memiliki suatu keinginan untuk melakukan keterampilan latihan; menendang bola, menyundul bola, lemparan kedalam dan menjaga gawang, sehingga atlet mampu memberikan suatu kontribusi penampilan gerak yang khususnya dalam cabang olahraga sepakbola, sehingga akan menjadi pertimbangan bagi pembinaan keterampilan latihan gerak yang pada khususnya dalam pembelajaran dan latihan dari perpaduan berbagai faktor yang berhubungan, antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* khususnya isi yang akan menjadi perhatian peneliti dalam hal ini adalah akan meneliti tentang daya ledak otot dan kelincahan *dribbling* yang efektif di dalam upaya peningkatan latihan teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan ideal.

Untuk menguasai teknik sepakbola dengan baik dan benar, para pemain sebaiknya berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan, oleh karena itu penguasaan teknik dasar diharapkan mendapat perhatian serius dari pembinaan dan pelatih sepakbola sejak dini. Pembinaan sepakbola usia dini merupakan tanggung jawab kita bersama, terutama para pengurus dan pembina sepakbola serta para pelatih sepakbola diseluruh Indonesia. Berkaitan pembinaan sepakbola

usia dini, maka *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu merupakan salah satu klub sepakbola yang memiliki andil didalamnya.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan kepada Bapak Anwar Efendi (pelatih) *Club* Sepakbola Tunas Muda pada tanggal 22 September 2012 peneliti mendapat informasi bahwa rata-rata pada saat latihan *dribbling* yang dilakukan oleh para pemain lebih banyak yang tidak akurat dan belum sempurna.

Dari hasil observasi peneliti pada saat latihan dan *game* pada akhir latihan, rata-rata kemampuan *dribbling* setiap pemain belum sempurna, dikarenakan pada saat atlet melakukan *dribbling* perkenaan kaki dengan bola terlalu kuat sehingga lajur bola terlalu cepat, dan pada saat sentuhan kaki dengan bola, perkenaan bolanya tidak tepat dengan penggunaannya seperti pada saat merubah arah laju bola sehingga bola tidak dalam penguasaan sepenuhnya.

Dari pernyataan pelatih di atas, peneliti mencari tahu penyebabnya sehingga peneliti berinisiatif untuk berdiskusi tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Dari program tersebut dapat terlihat bahwa pelatih hanya menerapkan bentuk latihan *dribbling* tanpa ada unsur kordinasi gerak antar atlet didalam program latihannya dan juga tidak adanya dilakukan refleksi pada gerakan yang telah dilakukan atlet serta metode latihan yang diberikan pelatih cenderung monoton tanpa ada bentuk bentuk atau model latihan yang baru. Dari fakta di atas, ternyata yang diduga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para pemain belum menguasai sepenuhnya teknik melakukan *dribbling* yang baik dan benar. Dengan demikian pokok permasalahan adalah kemampuan teknik *dribbling* masih butuh peningkatan.

Kemudian untuk lebih mempertegas dengan hal tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan *dribbling* terhadap atlet *Club Sepakbola Tunas Muda* usia 15-16 tahun. Keterangannya lebih jelas dapat dilihat pada lampiran pa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi tes pendahuluan, dapat diketahui bahwa rata-rata teknik dasar *dribbling* pada terhadap atlet *Club Sepakbola Tunas Muda* usia 15-16 tahun masih tidak sesuai dengan yang diharapkan peneliti, dikarenakan peneliti merasakan adanya kesenjangan kemampuan atlet *Club Sepakbola Tunas Muda* usia 15-16 tahun. Nilai rata-rata kemampuan *dribbling* atlet *Club Sepakbola Tunas Muda* usia 15-16 tahun yaitu sebesar **21,8** dengan persentase kemampuan **60,57%** adalah sebagai acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Untuk itu peneliti berupaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet secara personal (@atlet) yaitu peningkatan sebesar **10%** dari kemampuan awal dan atlet dianggap tercapai setelah mencapai/melewati target personal atlet tersebut dan untuk peningkatan atlet secara klasikal/kelompok yaitu sebesar **80%** dari jumlah keseluruhan atlet yang mencapai/melewati target personal pada atlet *Club Sepakbola Tunas Muda* usia 15-16 tahun yang berjumlah 10 orang.

Banyak cara atau metode untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* diantaranya adalah latihan *dribbling Zig-Zag Trajectory*. Untuk itulah peneliti mencoba untuk memberikan bentuk latihan *dribbling Zig-Zag Trajectory* yang akan difokuskan dalam penelitian ini dengan harapan untuk meningkatkan hasil latihan *dribbling* pada atlet *Club Sepakbola Tunas Muda* usia 15-16 tahun.

Latihan *dribbling Zig-Zag Trajectory* merupakan bentuk atau metode latihan *dribbling* yang dilakukan secara berkelompok maupun berpasangan. Dalam satu kelompok terdiri dari 2 orang pemain atau lebih dengan menyatukan antara koordinasi gerakan pada saat *dribbling* dengan pergerakan tubuh.

Untuk meningkatkan kemampuan melatih *dribbling*, maka harus ditemukan metode latihan baru yang akan diterapkan dalam latihan. Penggunaan bentuk atau metode menjadi unsur yang penting untuk meningkatkan efektifitas latihan. Untuk itu peneliti mencoba mengadakan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Melalui Bentuk Latihan *Dribbling Zig-Zag Trajectory* Pada Atlet Usia 15-16 Tahun *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu Tahun 2013”.

#### **B. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Maka pembatasan masalah dalam penelitian tindakan ini adalah : ”Upaya Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Melalui Bentuk Latihan *Zig-Zag Trajectory* Pada Atlet Usia 15-16 Tahun *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu Tahun 2013”.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah Latihan *Zig-Zag Trajectory* Dapat Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Pada Atlet Usia 15-16 Tahun *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu Tahun 2013”.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : “Untuk Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Melalui Bentuk Latihan *Zig-Zag Trajectory* Pada Atlet Usia 15-16 Tahun *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu Tahun 2013”.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat bagi pelatih
  - a. Dapat meningkatkan kualitas proses latihan.
  - b. Dapat meningkatkan kreativitas pelatih dalam melaksanakan proses latihan.
  - c. Dapat meningkatkan situasi latihan yang kreatif dan menyenangkan.
2. Manfaat bagi *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu
  - a. Dapat menambah keterampilan dalam melatih atlet sepakbola
  - b. Dapat menambah wawasan bagi seluruh pengurus *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu terutama bagi pelatih.
3. Manfaat bagi atlet
  - a. Dapat meningkatkan motivasi, keterampilan, dan keberanian atlet.
  - b. Dapat melatih kemampuan motorik atlet.
  - c. Dapat meningkatkan hasil latihan *dribbling* dalam sepakbola.
  - d. Dapat meningkatkan suasana latihan yang menyenangkan.

#### 4. Manfaat bagi peneliti

Untuk menambah wawasan dalam upaya meningkatkan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga bagi atlet sepakbola usia 15-16 tahun *Club* Tunas Muda Rantau Prapat Kabupaten Labuhan Batu tahun 2013

#### 5. Manfaat bagi mahasiswa

Bagi siapa saja yang membaca skripsi ini dapat menjadi masukan dalam menambah wawasan tentang kemampuan *dribbling* terutama bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan khususnya bagi mahasiswa spesialisasi sepakbola.