

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga sepak bola merupakan salah satu aktifitas olahraga yang mengharuskan tercapainya kemampuan maksimal baik aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk dapat menampilkan prestasi puncak.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang tergolong dalam permainan bola besar. Dimana sepak bola sangat populer hampir di seluruh dunia. Demikian juga Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, disamping menarik Karena dimainkan secara tim kelompok kemudian dituntutnya kerja sama dalam tim tersebut. Permainan sepak bola dilakukan oleh dua tim dan berjumlah sebelas orang.

Teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah mengoper (*passing*), menghetikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), menendang (*shooting*). Dalam pelaksanaan latihan seharusnya bukan melalui latihan konvensional di lapangan yang bersifat kajian teoritis, namun bersifat unsur fisik, mental intelektual emosi dan sosial.

Untuk menjadi pemain sepak bola diperlukan teknik yang merupakan salah satu komponen prestasi olahraga dan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga

(Bompa,1999). Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan.

Dalam program latihan, dijelaskan latihan diartikan sebagai suatu cara dimana atlet melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bertujuan mengembangkan kemampuan tertentu, agar atlet memiliki keterampilan gerak yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari sebelumnya. Anak-anak sering dilatih tanpa mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Banyak pelatih yang tidak mengerti bahwa yang dilatih adalah anak-anak. Mereka tidak mengerti bagaimana anak-anak seharusnya dilatih sebagai anak-anak. Untuk itu perlu untuk dipahami oleh pelatih bahwa melatih anak-anak mempunyai karakteristik tertentu sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut tidak terganggu dan mereka menikmati apa yang mereka lakukan atau dengan kata lain kegiatan tersebut membuat mereka senang..

Untuk dapat menguasai semua teknik dasar dalam permainan harus selalu rutin melakukan latihan dan juga harus sering dibarengi dengan uji coba pertandingan, selain itu juga bias dilakukan simulasi permainan pada saat latihan.

Dengan demikian anak tidak akan merasa terbebani pada saat melakukan program-program yang telah direncanakan oleh pelatih. Latihan dengan rasa senang dan gembira akan memberikan manfaat yang berlipat ganda dimana anak akan lebih terpacu untuk datang kembali latihan.

Klub sepak bola bertujuan untuk membina karakter anak-anak dan berprestasi. Segala kegiatan seharusnya direncanakan dan juga diatur sesuai

dengan kurikulum. Dan untuk menghadapi kemajuan zaman kurikulum selalu diadakan perubahan, perbaikan dan penyempurnaan agar apa yang diberikan di sekolah sepak bola terhadap anak didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun yang akan datang, sehingga sekolah sepak bola bukan hanya tempat untuk berlatih tetapi juga sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup atau cita-citanya tercapai.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada hari Rabu tanggal 18 Juli sampai 12 Agustus 2017 terhadap beberapa sekolah sepak bola kota Binjai peneliti melihat latihan fisik SSB tersebut hanya lari bolak-balik kemudian *sprint* dan latihan fisik dengan menggunakan bola yaitu *ball felling* di tempat kemudian di berikan aba-aba pluit atlet berjalan ke depan sambil melakukan *ball felling*, kemudian latihan *passing* hanya berpasangan dengan jarak 3 meter dan latihan tersebut sudah sering digunakan SSB pada umumnya sehingga atlet sangat ingin melakukan beberapa bentuk variasi latihan terbaru. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara kepada atlet dengan beberapa pertanyaan. Apakah variasi latihan fisik dibutuhkan atlet sekolah sepak bola? Apakah atlet menginginkan variasi latihan *passing* ? dalam hal ini peneliti ingin mengembangkan latihan fisik dan *passing* dengan beberapa variasi terbaru. Kemudian peneliti menggabungkan dua bentuk latihan tersebut menjadi karya ilmiah yang akan dikembangkan, maka peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul dengan judul pengembangan latihan fisik dengan media bola dalam teknik *passing* sekolah sepak bola usia 15-17 Tahun kota Binjai Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih sekolah sepak

bola Bintang Muda. Peneliti mendapatkan beberapa informasi pemain sepak bola yang ada di sekolah sepak bola, pelatih mengatakan bahwa atlet yang ada di sekolah sepak bola sangat menyukai latihan dengan berbagai variasi bentuk latihan dan atlet sangat ingin mendapatkan model bentuk variasi latihan fisik dalam media bola dalam teknik *passing* sepak bola yang bervariasi, memiliki unsur bermain, gembira dan tidak membosankan sehingga membuat mereka berlatih lebih bersungguh-sungguh.

Selanjutnya dilakukan analisis kebutuhan untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan pemain sepak bola tentang bentuk latihan fisik dengan *passing* yang dimana peneliti melakukan pengumpulan data yang telah dilakukan terhadap 25 orang pemain sekolah sepak bola, 7 orang pemain berasal dari sekolah sepak bola Bintang Muda, 10 orang pemain berasal dari sekolah sepak bola Karang Taruna Bangsa dan 8 orang pemain berasal dari sekolah sepak bola Dispora Binjai yang dimana usia mereka 15-17 tahun, sehingga diperoleh 100% mereka sudah menguasai teknik dasar sepak bola, 100% atlet mengatakan bahwa mereka menyukai program latihan di sekolah sepak bola yang saat ini menjadi tempat mereka latihan sepak bola, 100% dari mereka rutin dalam berlatih, 100% mereka pernah mendapat *passing* dengan simulasi *game*, dan 100% mereka ingin mendapatkan bentuk variasi latihan fisik dengan *passing* yang baru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet sangat membutuhkan bentuk variasi latihan fisik dengan *passing* yang menarik bagi mereka

sehingga membuat mereka berlatih dengan sungguh – sungguh dan lebih bersemangat.

Untuk mencapai latihan yang lebih bermakna dimana atlet Sekolah Sepak Bola kota Binjai dapat menikmati setiap gerakan yang dilakukan, menyenangkan dan tujuan latihan yang telah ditetapkan dapat tercapai diperlukan model latihan yang baik. Untuk menciptakan model latihan tersebut perlu dilakukan kajian melalui penelitian, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Pengembangan Latihan fisik dengan menggunakan media bola dalam teknik *passing* pada Atlet Sepak bola Usia 15-17 Tahun kota Binjai Tahun 2017.

## **B. Identifikasi Masalah**

Seperti yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah bentuk latihan fisik dengan *passing* dibutuhkan atlet sekolah sepak bola?
2. Bagaimana cara mengembangkan bentuk latihan fisik dengan *passing* untuk atlet sekolah sepak bola?
3. Peralatan apa saja yang dibutuhkan untuk pengembangan bentuk latihan fisik dengan *passing* pada atlet sekolah sepak bola?
4. Faktor-faktor apa saja yang dapat membuat atlet bersungguh-sungguh dan bersemangat untuk melakukan latihan fisik dengan *passing*?
5. Apakah pengembangan bentuk latihan fisik dengan *passing* dapat menambah wawasan pelatih?

6. Bisakah bentuk latihan fisik dengan *passing* yang baru membuat atlet lebih menguasai teknik dasar sepak bola?

Karena masih banyak lagi yang bias dipertanyakan dan diungkapkan, maka karena keterbatasan yang dimiliki peneliti sehingga perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas dan menghindari pembatasan yang terlalu luas, maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pelaksanaan model latihan fisik dengan *passing* dalam olahraga sepak bola pada permainan Sepak bola.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimana cara mengembangkan model latihan fisik dengan media bola dalam teknik *passing* yang tidak sulit dan disenangi oleh siswa SSB?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model variasi latihan fisik sepak bola dengan *passing* pada usia 15-17 tahun.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Mengembangkan pembelajaran bentuk latihan fisik dengan *passing* sepak bola.
2. Memberikan informasi tentang pengembangan latihan fisik dengan *passing* sepak bola.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, dalam membina para atlet sekolah sepak bola untuk mencapai prestasi yang tertinggi.
4. Untuk menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan atlet sekolah sepak bola dalam melakukan latihan fisik dengan *passing* sepak bola.
5. Bentuk latihan fisik dengan *passing* sepak bola yang bervariasi, memiliki unsure bermain, gembira dan tidak membosankan dapat membuat atlet latihan dengan bersungguh-sungguh, konsentrasi, efektif dalam latihan.