

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Olahraga Latar Belakang Masalah

merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meraih prestasi setinggi tingginya, baik secara individu maupun tim. Untuk mencapai prestasi dibidang olahraga yang digeluti, penting untuk menguasai pengetahuan dan teknologi yang mendukung, serta penerapannya dengan tepat. Keberhasilan dalam olahraga diperoleh melalui pembinaan yang dimulai sejak usia dini, yang mencakup kemampuan teknik, taktik, dan strategi, serta pendekatan ilmiah. Untuk mencapai prestasi tertinggi, dibutuhkan usaha kerja keras dengan latihan yang terencana dengan terukur sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Salah satu cabang olahraga yang mencerminkan pentingnya pembinaan, penguasaan teknik, serta kerja sama tim dalam mencapai prestasi adalah sepak bola. Sepakbola merupakan perpaduan berbagai teknik individu yang dikombinasikan dalam kerja sama tim secara menyeluruh. Tujuan utama dari permainan ini adalah menguasai bola, mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan, serta menghentikan serangan lawan untuk menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan. Sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 11 pemain pada masing-masing tim. Permainan ini biasanya berlangsung dalam dua babak (2x45 menit) dengan jeda istirahat selama 15 menit diantar kedua babak. Dalam beberapa pertandingan yang berakhir seri, permainan akan dilanjutkan dengan babak tambahan (2x15 menit) tanpa istirahat, dan jika hasilnya masih imbang, pertandingan akan diakhiri dengan adu penalti.

Menurut Kokasih (1985:216) berpendapat bahwa dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik dasar yang menjadi kunci keberhasilan

seorang pemain. Diantaranya adalah teknik menendang bola, yang digunakan untuk mengoper atau mencetak gol. Kemudian, ada teknik menghentikan dan mengontrol bola, yang membantu pemain dalam menguasai bola dengan baik. Selanjutnya, membawa atau menggiring bola (*dribbling*) memungkinkan pemain untuk melewati lawan dengan kelincahan dan kontrol yang baik. Teknik Gerakan atau tipu juga penting untuk mengecoh lawan dan menciptakan peluang. Selain itu, Teknik menyundul bola (*heading*) berguna dalam duel udara, terutama saat menerima umpan lambung atau mencetak gol dengan kepala. Terakhir, Teknik melempar bola ke dalam (*throw-in*) digunakan untuk mengembalikan bola ke lapangan setelah keluar dari garis samping.

Menurut Mielke (2007:1-103), terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk meningkatkan performa di lapangan. Salah satunya adalah *Dribbling*, yaitu kemampuan mengontrol bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan maupun tembakan. Teknik ini penting karena memastikan pemain tetap menguasai bola dalam berbagai situasi. Kemudian, ada *juggling*, yaitu melatih control, kecepatan reaksi, serta konsentrasi yang diperlukan untuk bermain dengan efektif. Saat bola keluar lapangan melewati garis samping, pemain harus menggunakan teknik *throw-in* atau lemparan kedalam untuk mengembalikannya ke permainan. *Heading*, atau menyundul bola, dilakukan dalam berbagai posisi dari melompat hingga berdiri diam, untuk mengarahkan bola ke sasaran, seperti gawang atau rekan satu tim. Teknik *tricks and turn* berguna bagi pemain untuk mengecoh lawan dan membuka peluang lebih baik, baik untuk mengoper atau melakukan tembakan langsung. *Shooting* menjadi keterampilan inti dalam mencetak gol, melibatkan teknik

menendang bola dengan gerakan yang tepat dari berbagai sudut lapangan. Selain itu, pemain juga bisa menggunakan *chip an volley* untuk melakukan tendangan dalam situasi tertentu, seperti peluang tendangan bebas atau saat bola masih berada di udara. *Tackling*, atau merebut bola adalah strategi bertahan yang memungkinkan pemain menghentikan serangan lawan dengan berbagai metode. *Goalkeeping*, sebagai penjaga gawang, berperan penting sebagai lini pertahanan terakhir sekaligus titik awal serangan. *Passing*, juga menjadi elemen krusial, karena memungkinkan pemain mengalirkan bola dengan presisi dari satu rekan ke rekan lainnya.

Passing merupakan keterampilan memberikan umpan kepada teman satu tim. Penguasaan teknik *passing* yang tepat dan efektif dapat mendukung terciptanya koordinasi tim yang lebih baik dalam permainan. *Passing* dalam sepak bola terbagi menjadi dua jenis, yaitu *passing* jarak dekat (*short pass*), dan *passing* jarak jauh (*long pass*). Menurut Muhammad Alkhadaf dan Diego Syafii (2019), sekitar 80% aktivitas dalam permainan sepakbola melibatkan penggunaan teknik *passing*. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *passing* dengan tepat, khususnya *passing* jarak pendek, sangat penting dalam mendukung permainan secara tim. Sementara itu, santoso (2014) menyatakan bahwa *passing* merupakan seni mengalirkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dan tingkat akurasi yang baik dapat membuka peluang, sekaligus menjadi bagian penting dalam membagi strategi permainan dan serangan tim.

Dalam sepakbola, menguasai teknik dasar adalah hal yang wajib dimiliki setiap pemain sepakbola karena akan permainan dengan lebih baik menentukan

kualitas pemain ditingkat selanjutnya. Selain menguasai teknik dasar bermain sepakbola, pemain sepakbola diharuskan mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Scheuneman (2005:26), kemampuan teknik yang luar biasa dalam sepakbola tidak akan memberikan hasil maksimal jika tidak diiringi dengan stamina yang optimal. Ketahanan fisik yang baik menjadi faktor penting yang memungkinkan pemain mempertahankan performa tinggi sepanjang pertandingan. Dengan kombinasi teknik yang solid dan daya tahan yang prima, seorang pemain dapat berkontribusi secara efektif di lapangan dan menghadapi tantangan permainan dengan lebih baik. Sedangkan menurut Sajoto (1988:57), kondisi fisik merupakan sebuah kesatuan yang terdiri dari berbagai elemen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Baik dalam proses peningkatan maupun pemeliharaan, setiap komponen memiliki peran penting yang harus diperhatikan secara menyeluruh agar dapat mencapai kebugaran optimal.

Perkembangan sepakbola di Indonesia saat ini menunjukkan kemajuan yang sangat signifikan. Hal ini terlihat dari banyaknya klub sepakbola serta sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan di berbagai daerah. Kategori umur di Sekolah Sepak Bola (SSB) biasanya dibagi berdasarkan usia agar latihan lebih sesuai dengan perkembangan fisik dan kemampuan anak. Pembagian ini bisa sedikit berbeda di setiap SSB, tetapi secara umum adalah sebagai berikut:

- U-6 (di bawah 6 tahun): Pengenalan dasar sepak bola melalui permainan sederhana, fokus pada kesenangan dan koordinasi gerak.
- U-8 (di bawah 8 tahun): Mulai belajar teknik dasar seperti menggiring bola dan menendang dengan cara yang menyenangkan.

- U-10 (di bawah 10 tahun): Pengembangan teknik dasar lebih lanjut serta pengenalan kerja sama tim sederhana.
- U-12 (di bawah 12 tahun): Mulai dikenalkan taktik dasar permainan dan pemahaman posisi.
- U-14 (di bawah 14 tahun): Peningkatan teknik, fisik, dan pemahaman strategi permainan yang lebih kompleks.
- U-16 (di bawah 16 tahun): Pembinaan menuju level kompetisi yang lebih serius, termasuk taktik lanjutan dan disiplin permainan.
- U-18 (di bawah 18 tahun): Persiapan menuju level profesional, fokus pada kemampuan teknis, fisik, mental, dan strategi tingkat tinggi.

Pembagian kategori ini membantu pelatih dalam memberikan program latihan yang sesuai dengan tahap perkembangan pemain, sehingga potensi mereka dapat berkembang secara optimal.

Pembinaan pemain sejak usia dini menjadi aspek yang sangat penting untuk membentuk pemain yang terampil dan berkualitas. Sejak usia dini pemain sudah harus dibekali dengan penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Dalam proses pelatihan bagi anak-anak, sebaiknya fokus diberikan pada pengembangan teknik dasar serta pembentukan karakter, tanpa mengabaikan unsur kesenangan atau aspek menyenangkan dalam latihan dikarenakan anak-anak pada dasarnya suka bermain, dan semakin sering mereka dilibatkan dalam permainan, maka semangat dan antusiasme mereka untuk belajar sepakbola pun akan semakin tinggi.

Dari hasil observasi peneliti terhadap beberapa sekolah sepak bola yaitu di SSB Putra Kalang pada hari Selasa 4 Februari 2025, di SSB *Victory* Dairi pada hari

kamis 6 februari 2025, dan SSB Dairi *Mountains* pada hari sabtu 8 februari 2025. Peneliti melihat masalah bahwasanya pada saat latihan *passing* dalam setiap variasi latihan nya terlalu banyak kombinasi-kombinasi latihan teknik *dribbling*, *shooting* dan teknik-teknik lainnya sehingga melupakan poin utama yaitu latihan *passing* tersebut. Pada Teknik melakukan *passing* itu sendiri akibat nya pada saat melakukan *passing* ke teman atau sasaran tidak mampu untuk melakukan *passing* tepat sasaran karena teknik *passing* yang kurang baik, kemudian peneliti melihat dalam satu variasi atlet hanya mendapat kesempatan satu kali. Menurut peneliti, jumlah satu kali kesempatan melakukan latihan teknik *passing* itu sangatlah kurang, akibatnya di dalam *Game* 11 vs 11 atlet ketika mendapat kesempatan untuk *passing* terlihat kurang baik atau lari jauh dari sasaran dikarenakan minim kesempatan melakukan nya saat latihan. Oleh sebab itu masalah teknik dasar *passing* dan variasinya disini adalah masalah yang harus ditangani dengan memberikan variasi latihan yang baru dengan mengutamakan teknik dasar *passing* dan di dalam setiap variasi nya memberikan lebih banyak kesempatan kepada setiap orang.

Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada pelatih SSB Putra Kalang, SSB *Victory* Dairi, dan SSB Dairi *Mountains* yang peneliti tanyakan apakah sudah pernah melakukan teknik dasar *passing*? Pelatih mengatakan sudah melakukan teknik dasar *passing* sepakbola hanya saja pelatih masih memberikan latihan-latihan yang terlalu banyak kombinasi *dribbling* dan lainnya. kemudian pelatih mengatakan sangat membutuhkan bentuk variasi *passing* yang baru yang bisa membuat latihan tersebut menjadi lebih efektif. Kemudian dilakukan wawancara kepada atlet pemula SSB Putra Kalang, SSB *Victory* Dairi, dan SSB

Dairi *Mountains* untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet pemula tentang bentuk latihan dasar *passing* sepakbola.

Dari hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 30 orang atlet usia 4-17 tahun yang berasal dari SSB Putra Kalang, SSB *Victory* Dairi, dan SSB Dairi *Mountains* diperoleh bahwa data 75% atlet belum menguasai teknik dasar sepakbola, 100% mengatakan bahwa teknik dasar *passing* sepakbola sangat penting, 72,5% atlet mengalami kesulitan menguasai latihan teknik dasar *passing* sepak bola, 82% atlet mengatakan bahwa latihan teknik dasar *passing* selama ini membosankan, 95% atlet mengatakan bahwa latihan teknik dasar *passing* sepakbola perlu dikembangkan, 95% atlet mengatakan latihan yang baru dalam latihan dasar teknik *passing* sepakbola, 95% atlet memerlukan variasi latihan teknik dasar *passing* sepakbola.

Dari semua observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti serta analisis kebutuhan pemain akan mengembangkan bentuk latihan teknik dasar *passing* yang dilakukan peneliti dengan pengumpulan data maka akan mencapai latihan yang efektif serta latihan yang dilakukan dengan bersungguh-sungguh sewaktu melakukan latihan *passing* yang baru tersebut kemudian untuk mencapai tujuan dalam latihan yang baik dan untuk menciptakan bentuk latihan teknik dasar *passing* baik dan efisien. Maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“Pengembangan Variasi Latihan *Passing* Pada Atlet Sepak Bola Kabupaten Dairi”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Akurasi dan kualitas *passing* sepak bola atlet masih rendah.
2. Variasi Latihan *passing* sepak bola yang tersedia masih terbatas.
3. Minimnya media atau panduan Latihan *passing* sepak bola.
4. Belum tersedia produk/model Latihan *passing* sepak bola yang dikembangkan secara khusus.
5. Metode Latihan *passing* sepak bola masih bersifat konvensional, kurang melibatkan model Latihan.

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

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah di atas maka yang akan menjadi pembatas masalah dalam penelitian ini adalah: pengembangan variasi Latihan *passing* pada atlet sepakbola Kabupaten Dairi.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatas masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana mengembangkan variasi Latihan teknik dasar *passing* pada atlet sepakbola.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi Latihan *passing* yang baik dan efisien dan menghasilkan sebuah produk variasi *passing* sepak bola yang baru.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka sangat diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Bagi atlet

- Untuk menambah keterampilan atlet.
- Untuk memotivasi atlet agar semakin lebih giat berlatih untuk mencapai prestasi yang maksimal.
- Untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang lebih baik.

2. Bagi pelatih

- Agar pelatih memiliki refrensi untuk melatih bentuk latihan *passing* yang baru.

Sebagai masukan kepada pelatih untuk lebih mengembangkan variasi latihan *passing* dalam sesi latihan.

3. Bagi peneliti

- Agar penelitian selanjutnya memiliki refrensi untuk melakukan penelitian terkait kemampuan *passing*.