

## **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. Olahraga muncul karena adanya dorongan dari diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, ketangkasan, mengembangkan keterampilan dan kemampuan fungsional tubuh, salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik permainan sepak bola itu sendiri yang sangat sederhana, mudah untuk dilakukan kapan dan dimanapun masyarakat suka, serta tanpa harus mengeluarkan biaya yang begitu besar. Karakteristik lainnya yang terdapat dalam permainan sepak bola adalah gerakan berlari, melompat, menendang, menghentakan menggiring bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Gerakan-gerakan tersebut merupakan gerak dominan yang terdapat dalam permainan sepak bola. Seperti yang dijelaskan oleh Sucipto dkk (1999: 9) bahwa : "Gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola, merupakan pola-pola gerak dominan

dalam permainan sepak bola. Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lainnya”.

Pada dasarnya seorang pemain sepak bola harus bisa menguasai beberapa teknik dasar dalam bermain sepak bola. Berkaitan dengan hal tersebut Sucipto dkk (1999: 17) menjelaskan bahwa, “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. Salah satu teknik dasar yang sering mengundang decak kagum permainan sepak bola adalah menggiring bola (*dribbling*). Penguasaan *drbbling* yang baik sering digunakan oleh beberapa pemain untuk merepotkan barisan belakang lawan, bahkan proses *dribbling* bisa menciptakan sebuah gol.

Konsep *dribbling* adalah perpindahan bola dari satu titik ke titik lain, serta teknik *dribbling* yang baik adalah bola selalu berada dekat dengan kaki. Hal ini senada dengan penjelasan Koger (2007:51) bahwa “Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Ada beberapa bagian kaki yang digunakan untuk melakukan teknik *dribbling*, Sucipto dkk (1999: 28) menjelaskan bahwa ada beberapa bagian kaki yang digunakan untuk melakukan *dribbling* diantaranya “menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, dan menggiring bola menggunakan punggung kaki”.

Pada dasarnya keterampilan *dribbling* diperlukan seorang pemain ketika pemain tersebut berada pada situasi dan kondisi yang mengharuskan pemain itu untuk melakukan *dribbling*. Tidak hanya itu *dribbling* digunakan untuk menciptakan sebuah ruang, yang mana ruang tersebut bisa dimanfaatkan pemain untuk memberikan umpan kepada pemain atau menciptakan gol yang situasinya menguntungkan bagi tim. Hal ini bisa terjadi apabila seorang pemain mampu menguasai teknik *dribbling* yang bagus. Pengalaman penulis dilapangan kebanyakan pemain sepak bola merasa panik, kurang percaya diri dalam melakukan *dribbling*, bahkan sering sekali kehilangan bola ketika melakukan *dribbling*. Banyak sekali faktor yang menyebabkan hilangnya penguasaan bola ketika melakukan *dribbling*, diantaranya adalah teknik *dribbling* yang salah, kepanikan, serta kurangnya rasa percaya diri. Penulis beranggapan bahwa masalah tersebut bisa diatasi apabila dilakukannya pelatihan-pelatihan yang sistematis dan terencana, serta penggunaan bentuk-bentuk latihan yang umumnya untuk meningkatkan sebuah prestasi serta yang khususnya untuk meningkatkan keterampilan seorang pemain. Selain itu kurangnya kemampuan *dribbling* pada atlet disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah terbatasnya kemampuan pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung metode latihan.

Berdasarkan observasi peneliti pada tanggal 15 Februari 2013 peneliti mengamati bahwa gaya melatih yang dilakukan oleh pelatih dalam latihan cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya melatih saja, yaitu pelatih lebih banyak memberikan latihan melalui kegiatan fisik saja, seperti pada saat melakukan latihan pemain harus berlari mengitari lapangan, kemudian melakukan

antrian maksudnya disini pemain harus mengantri saat mau melakukan giliran latihan, dan pelatih memberikan instruksi kepada atletnya dalam waktu yang lama. Hal ini senada dengan Tom Fleck (2007:12) yang mengatakan “ *Line*”, “*Lap*”, dan “*Lecture*” adalah 3 hal yang paling tidak disukai oleh pemain sepak bola pemula, bahkan oleh pemain senior sekali pun”, sehingga membuat situasi latihan monoton dan membuat atlet jenuh. Kejenuhan dapat dilihat dari gejala-gejalanya yaitu atlet tidak ceria saat melakukan latihan, saat latihan tidak bersemangat, melakukan gerakan tidak maksimal dan lain sebagainya untuk mengikuti latihan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet tanggal 15 Februari 2013 bahwa pendekatan seperti ini membuat atlet kurang senang bahkan merasa bosan 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. Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan kepada Bapak Agus Siswanto selaku pelatih di Sekolah Sepak bola (SSB) Kappa Binjai pada tanggal 15 Februari 2013 peneliti mengamati bahwa dalam simulasi pertandingan pada saat latihan, jarang pemain melakukan aksi perorangan untuk melewati lawan dengan cara *dribbling* pemain lebih sering melakukan operan kepada

temannya padahal posisi temannya itu dijaga oleh lawan dan ketika pemain tidak bisa melakukan *dribbling* pemain melakukan *passing* kepada temannya yang sudah dijaga lawan, sehingga lawan mudah merampas bola selain itu saat latihan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan oleh para pemain, bola sering lepas dari kaki pemain saat mau melewati lawan sehingga bola mudah direbut oleh lawan dan pada akhirnya pemain tidak memiliki keberanian untuk lebih banyak melakukan *dribbling*. Hal ini dikarenakan oleh terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung metode latihan serta variasi bentuk-bentuk latihan tentang *dribbling* yang diterapkan pada saat latihan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih tanggal 15 Februari 2013 dan dari pengamatan peneliti, kemampuan *dribbling* setiap pemain belum sempurna. 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 banyak menerapkan bentuk latihan pada tehnik *passing* dibandingkan bentuk latihan *dribbling*. Adapun 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 dugaan kesimpulan peneliti sementara 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 hal bahwa kemampuan atlet itu masih perlu ditingkatkan, peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan *dribbling* terhadap atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kappa Binjai Usia 13-14 Tahun. Untuk keterangan lebih jelas lihat pada tabel 1.1.

**Tabel 1.1 : Keterampilan *Dribling* Atlet Usia 13 – 14 SSB Kappa**

**Binjai Tahun 2013.**

NO	NAMA	UMUR	<i>DRIBBLING</i>	NILAI	KATEGORI
1	Ari Anggara	14	0.20'58	80	BAIK
2	Amri	14	0.24'30	70	KURANG
3	Azi Mahendra	14	0.23'15	75	SEDANG
4	Biervi	13	0.24'45	70	KURANG
5	David Perdana	14	0.24'63	70	KURANG
6	Dedi Irwansyah	13	0.22'16	75	SEDANG
7	Diki Hendrawan	14	0.24'50	70	KURANG
8	Edward Tarigan	13	0,20'59	80	BAIK
9	Ega Syahputra	14	0.23'25	70	KURANG
10	Febri Kurniadi	13	0.26'10	70	KURANG
11	Nanda	13	0.20'05	80	BAIK
12	Pais Ramadhan	14	0.24'55	70	KURANG
13	Rizky Adhyaksa	13	0.24'45	70	KURANG
14	Usnul Fattah	13	0.24'45	70	KURANG
15	Wahyu Ramadhan	13	0.23'89	70	KURANG

**Tabel 1.2 :Norma Hasil Tes *Dribbling* Sepak Bola**

RENTANG	NILAI	KATEGORI
19.00-21.00 detik	80	BAIK
21.00-23.00 detik	75	SEDANG
23.00-25.00 detik	70	KURANG
25.00 ke atas	65	SANGAT KURANG

(<http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/download/938/593>)

(<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-testdanpengukuran.html>)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes pendahuluan atlet pada tanggal 15 Februari 2013, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kappa Binjai Usia 13-14 Tahun masih dalam kategori kurang dan sangat kurang. Besar jumlah nilai rata-rata atlet yang mendapat nilai kategori kurang (K) pada angka 23,01-24,55 dan sangat kurang (SK) dibawah angka 25.00 detik ke bawah menjadi bukti nyata bahwa hasil latihan atlet di Sekolah Sepakbola (SSB) Kappa Binjai Usia 13-14 Tahun. Untuk itu peneliti berupaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet secara personal yaitu peningkatan sebesar 10 % dari kemampuan awal dan atlet dianggap tercapai setelah mencapai atau melewati target personal atlet tersebut dan untuk meningkatkan atlet secara klasikal atau kelompok yaitu sebesar 80 % dari jumlah keseluruhan atlet SSB Kappa Binjai usia 13- 14 tahun yang berjumlah 15 orang, dan dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kappa Binjai masih perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan *dribbling* menjadi lebih baik

sehingga untuk menciptakan peluang melalui *dribbling* bisa dimaksimalkan terutama dalam usaha melewati lawan untuk menciptakan gol.

Banyak cara atau metode untuk meningkatkan kemampuan tehnik *dribbling* diantaranya adalah latihan variasi berpasangan. Untuk itulah peneliti mencoba untuk memberikan bentuk latihan salah satu latihan variasi berpasangan adalah 4 vs 4 *dribbling* ke *cone* yang akan difokuskan dalam penelitian ini dengan harapan untuk meningkatkan hasil latihan *dribbling* pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kappa Binjai Usia 13-14 Tahun. Diantara model-model latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* yang baik ada salah satu model yang menarik yang diungkapkan oleh Ganesa Putra (2010:68) yaitu model latihan 4 vs 4 *dribbling* ke *cone* dijelaskan bahwa :

4 vs 4 *dribbling* ke *cone* adalah latihan yang bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang agresif. Pelaksanaannya adalah bagilah suatu bidang menjadi bujur sangkar dengan ukuran 25m x 25m. Bagi pemain menjadi grup 4 orang, buat 4 gawang dengan lebar 2m. Main 4 vs 4 dan buat gol dengan cara *dribbling* lewati *cone*. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar dan bagian punggung kaki) untuk menggiring bola. lakukan 2 sampai 4 menit.

Jadi bentuk latihan ini memerlukan kontrol yang baik serta kecepatan untuk mengubah arah pada saat menggiring bola dengan cara melewati *cone* agar pemain bisa mencetak gol dalam latihan tersebut.

Dalam melatih meningkatkan kemampuan *dribbling*, maka penggunaan bentuk atau metode unsur yang penting, maka untuk meningkatkan efektifitas latihan menjadi masalah yang harus ditemukan pemecahannya. Dalam rangka mencari jawaban untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, peneliti mencoba mengadakan penelitian tentang: "Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling*



Dengan Menggunakan Metode Latihan Variasi Berpasangan Pada Atlet Usia 13-14 Tahun SSB Kappa Binjai Tahun 2013.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor – faktor apa saja yang meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola? Bentuk latihan seperti apakah yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*? Apakah dengan menggunakan Latihan Variasi Berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*? Seberapa besarkah peningkatan yang diberikan Latihan Variasi Berpasangan terhadap meningkatnya kemampuan *dribbling*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal “ Upaya peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola dengan menggunakan metode latihan variasi berpasangan pada atlet usia 13-14 Tahun sekolah sepak bola Kappa Binjai 2013”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah dengan menerapkan latihan variasi berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet usia 13-14 tahun sekolah sepak bola Kappa Binjai tahun 2013

### **E. Tujuan Penelitian**

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola dengan menerapkan latihan variasi berpasangan pada atlet usia 13- 14 tahun sekolah sepak bola Kappa Binjai tahun 2013”.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Melalui penelitian ini pelatih dapat bahan masukan olahraga khususnya untuk atlet usia 13 -14 sekolah sepak bola Kappa Binjai tahun 2013.
2. Bagi pelatih penelitian ini bermanfaat sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya atlet usia 13 -14 tahun sekolah sepak bola Kappa Binjai tahun 2013.
3. Bagi peneliti untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada atlet usia 13 -14 tahun sekolah sepak bola Kappa Binjai tahun 2013. Untuk menambah wawasan dalam upaya meningkatkan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga bagi atlet usia 13 -14 tahun sekolah sepak bola Kappa Binjai tahun 2013.
4. Bagi Mahasiswa Sebagai bahan masukan untuk menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.