

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang di bidang ilmu dan teknologi serta di bidang lainnya, termasuk olahraga. Olahraga adalah salah satu wujud yang nyata dalam mengembangkan sumber daya manusia serta meningkatkan harkat dan martabat manusia untuk mewujudkan cita-cita bangsa. Pada umumnya manusia ingin berhasil dalam berbagai disiplin cabang olahraga, dan keberhasilan yang didapat di dalam satu cabang olahraga adalah merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, dikatakan demikian karena keberhasilan olahraga yang dicapai oleh seseorang merupakan hasil perpaduan berbagai jenis aspek usaha yang turut mendukung tercapainya keberhasilan olahraga tersebut.

Perkembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia juga merupakan upaya peningkatan kesehatan jasmani seluruh masyarakat, pemupukan watak dan sportivitas serta meningkatkan prestasi olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Olahraga menjadi media yang paling cepat untuk membentuk dan mengembangkan karakter bangsa harus dibangun dengan kesadaran penuh dan semangat dari seluruh rakyat Indonesia. Mutohir (2007:3) mengatakan bahwa membangun olahraga membutuhkan totalitas dan komitmen kolektif. Totalitas artinya memberikan perhatian dengan penuh rasa tanggung jawab agar mencapai

tujuan tertentu. Sedangkan komitmen kolektif adalah kemauan untuk memberikan kemampuan terbaik secara bersama-sama.

Olahraga sebagai aktifitas fisik sangat diminati oleh kalangan remaja, karena pada usia ini dianggap paling cocok untuk mengembangkan bakat dan potensi menjadi seorang atlet yang berprestasi. Untuk menjadikan atlet berprestasi diperlukan waktu yang lama melalui proses yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN) bab 2 pasal 4 dijelaskan bahwa "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menambahkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Kenyataan bahwa olahraga meletakkan prestasi sebagai salah satu tujuannya secara nasional bagi masyarakat Indonesia.

Begitupun halnya seperti di Negara-negara berkembang yang lainnya, olahraga sepakbola di Indonesia merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat dari kalangan anak-anak, remaja dan dewasa, baik itu dari lapisan masyarakat ekonomi bawah, menengah bahkan masyarakat kalangan atas. Kita dapat dengan mudah menemukan olahraga sepakbola di segala penjuru dan bahkan di pelosok-pelosok perkampungan.

Olahraga sepakbola menjadi bagian dari cabang olahraga yang selalu diperhatikan oleh masyarakat baik keberhasilan maupun perkembangannya.

Setiap kejuaraan yang diikuti begitu antusias didukung oleh seluruh masyarakat. Bahkan, setiap pertandingan kandang yang diselenggarakan hampir selalu dipenuhi penonton untuk menyaksikan secara langsung di stadion. Hal ini menunjukkan bahwa sepakbola bukan hanya sekedar olahraga masyarakat tetapi sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang ditargetkan banyak meraih prestasi di kejuaraan Internasional.

Permainan sepakbola selalu terus-menerus berkembang sesuai dengan kebutuhan masyarakat akan olahraga yang begitu menarik untuk ditonton. Sepakbola di zaman modern selalu menghadirkan pertandingan-pertandingan yang berkualitas baik dari segi fisik, teknik, taktik maupun mental. Kemajuan akan olahraga sepakbola tersebut menuntut setiap pemain untuk menunjukkan kemampuan atau kualitas diri yang sebenarnya sehingga pertandingan sepakbola layak untuk ditonton secara luas oleh masyarakat. Untuk itu, setiap tim merencanakan secara teratur dan terencana agar pemain yang akan dibina harus sesuai dengan kriteria olahraga sepakbola itu sendiri. Salah satu kriteria yang harus dipenuhi oleh setiap pemain sepakbola adalah kondisi fisik yang baik dan prima. Kriteria ini mutlak harus dimiliki setiap pemain sepakbola karena pertandingan sepakbola berlangsung dalam waktu yang lama dan dimainkan pada tempat yang luas.

Sepakbola sebagaimana olahraga yang mengutamakan pergerakan tanpa henti saat berlari untuk menerima operan pada keadaan tertentu maupun menggiring bola menuju sasaran harus selalu memperhatikan peningkatan kondisi fisik kecepatan. Menurut Verheijen (2014:41) bahwa "Setiap aksi dalam

sepakbola harus memiliki komponen kecepatan yang berfungsi untuk mendukung pemain lain agar tidak kehilangan dalam penguasaan bola”. Artinya pemain sepak bola harus tetap bisa menguasai bola dengan waktu yang lama tanpa harus menurunkan kecepatan.

Kecepatan mutlak dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola. Bempa (2009:315) juga mengemukakan pendapat yang sama bahwa “Dalam banyak olahraga, seperti sepakbola kemampuan untuk bergerak cepat mendasari keberhasilan suatu permainan”. Pendapat ini juga didukung oleh Pelatih tim nasional sepakbola Indonesia U-19 yaitu Indra Sjafri yang menyebutkan syarat untuk lolos menjadi pemain di Timnas adalah dengan tes fisik untuk kekuatan dan kecepatan(www.tribunnews.com). Semakin berkembangnya sepak bola menuntut untuk terus mencari kelebihan pemain-pemain Indonesia. Dengan melihat rata-rata postur sedang, pemain indonesia dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni (Danurwindo, 2014 : 15).

Semakin cepat bola direbut dari lawan maka semakin besar kesempatan untuk menguasai pertandingan dengan waktu yang lama. Penguasaan permainan terhadap lawan secara terus-menerus akan memberi kemudahan dalam merencanakan peluang agar terjadinya gol. Selain itu pemain yang memiliki kecepatan dapat memanfaatkan peluang untuk mencetak gol dengan bergerak secepat mungkin atau secara tak terduga melepaskan diri dari hadangan dan penjagaan pemain lawan. Selama pertandingan kecepatan penuh sangat diperlukan dengan kondisi permainan yang tertentu mengharuskan pemain bereaksi terhadap lawan dan bola (Frank 2009:21). Untuk itu kondisi fisik pada kecepatan sangat

penting dan harus terus dioptimalkan. Suatu tim dengan pemain-pemain yang cepat akan sangat menguntungkan karena peluang yang sekecil apapun dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol baik melalui penguasaan bola yang lama, serangan balik secara tim dengan cepat maupun kemampuan individu pemain dalam melewati lawan untuk menghasilkan gol.

Melihat kondisi ini tentu pembinaan kondisi fisik harus dimulai dari usia dini dan *junior*. Pembinaan pemain muda menjadi prioritas yang sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain sepakbola yang handal untuk membentuk tim sepakbola yang berprestasi di pentas internasional. Salah satunya telah dilakukan oleh pemerintah adalah membangun sistem pembinaan atlet usia muda melalui suatu wadah yang disebut Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di berbagai provinsi. Pemerintah di provinsi Sumatera Utara telah memiliki Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) sejak lama. Untuk itu Hasil test di PPLP selalu menjadi tolak ukur atas peningkatan sepakbola di suatu provinsi baik fisik, teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan hasil tes fisik selama 5 tahun terakhir di PPLP Sumatera Utara sebagai tempat pembinaan atlet usia remaja atau *junior* sesuai dengan data yang diperoleh dari Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara mendukung atas pernyataan pelatih sebelumnya yang menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sangat buruk. Tes fisik yang paling mengalami penurunan terjadi pada tes lari 30 meter dan lari 20 meter. Kemampuan pemain selalu berada pada kategori cukup di setiap tahun dari keseluruhan pemain yang berada di PPLP Sumatera Utara.

**Tabel 1. 1 Hasil Test Fisik Kecepatan Atlet Sepak Bola PPLP
Selama 5 Tahun Terakhir**

Sumber : Arsip PPLP Sumatera Utara

| No | Kriteria | Tahun | | | | |
|----|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 2012/2013 | 2013/2014 | 2014/2015 | 2015/2016 | 2016/2017 |
| 1 | Baik Sekali (BS) | - | - | - | - | - |
| 2 | Baik (B) | | - | - | 2 | 4 |
| 3 | Cukup (C) | 11 | 14 | 10 | 14 | 14 |
| 4 | Kurang (K) | 10 | 8 | 12 | 6 | 4 |
| 5 | Kurang sekali (KS) | - | - | - | - | - |
| | Jumlah | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 |

Setelah penulis memperoleh data fisik kecepatan dari atlet sepak bola PPLP Sumatera Utara kemudian penulis melakukan proses pengamatan dan observasi ketika tim sepak bola PPLP Sumatera Utara melakukan ujicoba bertanding. Peneliti melihat para pemain sering melakukan kesalahan ketika menguasai bola. Pemain sering kehilangan bola dan selalu terlambat dalam merebut bola kembali. Pemain juga selalu kalah dalam berlari ketika lawan melakukan lari cepat dari pinggir membawa bola yang berakibat lawan sangat mudah melakukan umpan panjang ke gawang untuk di sundul oleh lawan sehingga mencetak gol. Selain itu pemain jarang berani melakukan lari cepat untuk menggiring bola ke ruang yang kosong ketika serangan balik ke gawang lawan. Tentu situasi ini sangat merugikan bagi tim ketika punya peluang untuk mencetak gol maupun berusaha untuk memenangkan pertandingan.

Selanjutnya penulis melakukan observasi di beberapa tim sepakbola usia remaja di Medan yaitu Medan Utama Junior, PSKB Binjai Junior dan Patriot Disporasu. Kemudian penulis melakukan pengamatan dan observasi pada saat latihan maupun pertandingan. Hasil observasi peneliti di tim sepakbola Medan

Utama Junior pada hari Rabu, Tanggal 25 Januari 2017 jam 16.00 WIB dan hari Jumat tanggal 27 Januari 2017, jam 16.00. PSKB Binjai Junior pada hari Senin, tanggal 30 Januari 2017 jam 16.00 dan hari Rabu, tanggal 1 Februari 2017 jam 16.00 serta Patriot Disporasu Junior pada hari Senin tanggal 6 Februari 2017 jam 16.30 WIB dan hari Rabu tanggal 8 Februari 2017 jam 16.30 WIB. Peneliti melihat beberapa hal yang dialami oleh atlet sepakbola tersebut baik pada saat latihan. Pada saat latihan kecepatan, pelatih hanya fokus memberikan metode latihan yang tanpa menggunakan bola seperti *interval training* dan *ladder drill*. Latihan interval dengan pengulangan yang banyak dan jarak berubah-ubah membuat pemain sering cepat lelah dan bosan terhadap kondisi latihan sedangkan *ladder drill* menggunakan alat yang berbentuk tangga dari kain yang lebih difokuskan pada kecepatan gerak kaki.

Pemain banyak melakukan latihan kecepatan dengan berlari dengan jarak tertentu yang berulang-ulang dan gerakan yang sama mengakibatkan cepat timbul kebosanan. Apalagi metode latihan kecepatan yang jarang berubah membuat banyak pemain tidak begitu bersemangat mengikuti sesi latihan. Pemain selalu terburu-buru untuk menyelesaikan program latihan ini sehingga waktu istirahat antar pengulangan tidak dinikmati secara teratur untuk memulihkan kondisi tubuh agar lebih siap untuk memulai latihan. Selanjutnya, kondisi ini sangat tidak baik jika dibiarkan terus-menerus. Dampak terlihat pada kualitas latihan tidak terjaga dan penampilan atlet malah semakin menurun dikarenakan kelelahan dan kebosanan. Bentuk latihan kecepatan yang diberikan oleh pelatih terlihat kurang diminati oleh atlet ketika proses latihan berlangsung lama.

Penulis berbincang-bincang singkat dengan para pelatih di setiap klub tentang perkembangan kondisi fisik dan kendala apa yang sering terjadi di pertandingan. Dari hasil perbincangan terhadap bapak Edi Junaidi sebagai Pelatih Medan Utama Junior, Bapak Tengku Putra Nusantara sebagai pelatih PSKB Binjai Junior dan Bapak Hendri Dinal sebagai pelatih Patriot Disporasu. Bapak Edi sebagai pelatih Medan Utama Junior menyatakan bahwa “Masih Sedikit anak-anak yang mengerti fungsi kecepatan dalam sepak bola“. Ia juga melanjutkan bahwa latihan fisik masih jadi hal yang menakutkan bagi setiap pemain ketika berlatih. Pak Edy mengakui bahwa keterbatasan pelatih dalam menguasai pengetahuan tentang latihan fisik membuat pelatih tidak berani mengembangkan variasi latihan-latihan tersebut. Latihan fisik yang selama ini diterapkan masih sebatas pengetahuan pelatih ketika dulu masih sebagai pemain atau pengalaman pribadi. Salah satu contohnya latihan kecepatan karena pemikiran pelatih tentang kecepatan adalah harus berlari berulang-ulang. Lebih jelasnya juga ia menambahkan bahwa pemain sangat lambat ketika akan berlari untuk melewati lawan sehingga bola sangat mudah direbut.

Kemudian Bapak Putra mengungkapkan pemain yang datang latihan banyak yang langsung ingin bertanding 11 v 11 tanpa mengikuti proses latihan fisik maupun teknik. Pemain tidak begitu antusias ketika melatih akan menerapkan latihan fisik terutama latihan kecepatan. Pemain selalu terburu-buru untuk menyelesaikan latihan tersebut tanpa mengatur istirahat sebelum memulai repetisi selanjutnya. Di pertandingan pemain tidak cepat bereaksi untuk merebut kembali bola yang telah hilang di rebut lawan dengan kecepatan penuh. Hal yang

paling dikecewakan pelatih ketika bertanding adalah pemain sangat jarang berlari dengan cepat ke daerah yang kosong sehingga teman kesulitan untuk melakukan operan panjang.

Bapak Hendri Dinal menambahkan bahwa hal yang sering terjadi anak-anak ketika pelatih menjelaskan bahwa latihan selanjutnya di hari yang berbeda akan dilakukan latihan fisik banyak anak-anak yang tidak hadir. Pemain selalu bertanya dengan pelatih bagaimana cara mengembangkan latihan kecepatan yang baik. Akan tetapi banyak pelatih yang hanya memberikan latihan-latihan kecepatan masih dengan model yang lama yaitu tanpa bola. Jika di pertandingan pemain sering menunggu lawan datang padahal ada kecepatan untuk menggiring bola sehingga selalu kalah dalam berlari pada saat menguasai bola.

Melihat hasil wawancara dan keterangan-keterangan pelatih baik saat latihan maupun pertandingan dapat disimpulkan bahwa pemain masih melihat latihan fisik sebagai latihan yang berat dan melelahkan. Pengetahuan pemain tentang latihan fisik sangat kurang padahal latihan fisik dalam sepak bola sangat diperlukan khususnya kecepatan berlari. Lebih lanjut pelatih masih tetap menerapkan model latihan-latihan lama. Hal ini tentu tidak terlepas dari pengetahuan pelatih tentang latihan-latihan fisik yang masih terbatas atau tidak ingin mengembangkan latihan fisik karena tidak menguasainya secara lengkap. Dampak dari tidak efektif latihan fisik khususnya kecepatan sangat terlihat dari sering pemain kehilangan bola maupun selalu lemah dalam melakukan aksi individu untuk melewati lawan.

Sepakbola seharusnya melibatkan bola bagi pemain untuk banyak bersentuhan di setiap latihan. Pemain yang akan diberikan metode latihan harus sebanyak mungkin bersentuhan dengan bola. Jenis latihan interval ataupun latihan lain harus menggunakan bola. Kondisi ini akan memudahkan pemain mengendalikan bola di saat ada atau tanpa lawan. Scheunemann (2014:158) menyatakan “sepak bola adalah olahraga interval”. Artinya banyak pengulangan dalam melakukan gerakan-gerakan di sepakbola. Latihan interval tidak melulu harus tanpa bola, bahkan latihan interval terbaik sebenarnya adalah pertandingan itu sendiri (Scheunemann 2014:158).

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Verheijen (2014:63-64) terhadap pemain muda belanda yang terbagi atas 3 kategori yaitu U-15, U-17 dan U-19 yaitu dengan memberikan 2 model latihan. Model latihan pertama adalah sprint yang berulang-ulang sedangkan model 2 adalah latihan dengan bermain di lapangan kecil menggunakan lawan dan bola. Hasilnya ketika dilakukan tes kecepatan jarak 10 meter menunjukkan bahwa pemain yang berlatih di model kedua mengalami peningkatan kecepatan yang lebih baik dibandingkan model pertama bagi ketiga kategori pemain di setiap usia tersebut. Ini menunjukkan bahwa pemain yang dilatih untuk mengembangkan kecepatan lebih cepat meningkat bila model latihan bersifat seperti pertandingan sesungguhnya dengan menggunakan bola di lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain lebih sedikit lebih cepat meningkat dibandingkan model latihan yang hanya memfokuskan pemain berlari dengan jarak tertentu.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut peneliti tertarik untuk mengembangkan suatu model latihan kecepatan menggunakan bola. Latihan ini menggabungkan 2 aspek latihan yaitu latihan fisik dan teknik. Dasar pemikiran peneliti ingin mencoba pendekatan holistik sesuai dengan filosofi sepak bola Indonesia yang belum lama diterapkan. Latihan tidak diisolasi menjadi latihan teknik-taktik-fisik-mental tetapi terintegrasi satu sama lain (Danurwindo, 2014 : 58). Latihan yang menggunakan bola juga diharapkan agar memudahkan atlet untuk meningkatkan kecepatan tanpa kehilangan teknik sentuhan terhadap bola. Danurwindo (2014:18) juga menambahkan bahwa setiap latihan sepak bola selalu tercipta rangkaian komunikasi-ambil dan keputusan-eksekusi. Melihat dasar pemikiran tersebut maka latihan sepak bola coba dikembangkan untuk menciptakan pemain sepak bola yang cerdas.

Melihat faktor-faktor yang ada di lapangan peneliti mencoba mengembangkan suatu model latihan kecepatan dengan menggunakan pendekatan teknik yaitu teknik menggiring bola. Teknik ini dikembangkan menjadi kemampuan untuk menggiring bola tetapi sentuhan terhadap bola sangat sedikit. Peneliti mengembangkan model latihan kecepatan khusus pada anak usia 15-17 tahun. Usia ini dipilih karena di cabang sepak bola usia tersebut banyak pemain muda yang mulai siap untuk menjalani program latihan yang berkesinambungan dan menuju spesialisasi untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut Bompa (2009:33) mengemukakan “program spesialisasi dimulai pada usia 15 sampai 17, tanpa mengabaikan olahraga dan kegiatan sebelumnya”. Kemudian ia juga menjelaskan “Performa puncak dicapai setelah 5 sampai 8 tahun di tahap

olahraga spesialisasi”. Apalagi banyak atlet terkenal yang memulai untuk mengatur latihan pada level junior yaitu usia 14-18 tahun (Bompa 2009:33)

Dengan alasan tersebut yang telah banyak dijabarkan di atas maka peneliti mencoba mengembangkan model latihan kecepatan. Kemampuan berlari dengan kecepatan penuh yang digabungkan teknik dasar tidak begitu sulit lagi untuk dipahami atlet yang berusia 15-17 tahun. Apalagi pada usia tersebut pemain mulai berpikir rasional dan selalu ingin tahu alasan di balik tindakan (Danurwinda, 2014:69). Atlet yang kondisi fisik sudah lebih berkembang pada usia tersebut akan mampu mengembangkan fisik apabila diberi latihan yang berkaitan dengan teknik dasar sepakbola dengan perubahan situasi seperti layalnya pertandingan sehingga dapat membuat kondisi latihan menarik. Penulis mencoba mengembangkan kemampuan pemain agar lebih fokus terhadap kecepatan berlari dengan jarak yang panjang tanpa sentuhan yang banyak pada bola. Teknik ini dinamakan *running with the ball* atau berlari dengan bola. Alasan utama penulis memberikan model latihan ini adalah sesuai dengan panduan Kurikulum sepak bola Indonesia. Menurut Scheneumann (2014:156) “salah satu cara memperbaiki kecepatan menggunakan Bola“

Teknik *running with the ball* adalah salah satu bentuk latihan yang mengharuskan pemain berlari secepatnya saat sedang menguasai bola. Latihan ini tidak hanya fokus pada kecepatan berlari tetapi mengharuskan pemain juga bisa tetap seimbang untuk mengendalikan bola agar tidak direbut oleh lawan. Latihan ini akan berbeda dengan bentuk latihan kecepatan yang selama ini diberikan oleh pelatih. Latihan yang hanya fokus berlari ke suatu daerah tertentu dikembangkan

melalui bola sebagai targetnya sehingga memberikan motivasi lain bagi atlet yaitu mengejar bola tanpa menyadari bahwa ia berlari mengejarnya dengan kecepatan penuh.

Penulis melakukan analisis kebutuhan di beberapa klub sepak bola *junior* di kota Medan agar dapat mengetahui masalah yang dialami oleh siswa ketika latihan. Hasil yang diperoleh berdasarkan analisis kebutuhan kepada atlet didapatkan informasi 100% atlet memahami bahwa kondisi fisik kecepatan sangat penting dalam sepak bola. 30 % menyatakan bahwa kesulitan dalam melakukan kecepatan di pertandingan. 43% yang menyatakan latihan kecepatan perlu model baru. 9 % atlet menginginkan dapat menguasai kecepatan yang baik. 17 % atlet menyatakan perlu teknik *running with the ball* untuk dimasukkan dalam latihan kecepatan.

Melihat hasil yang telah di kemukakan oleh analisis kebutuhan serta beberapa faktor yang menjadi masalah di lapangan baik saat latihan maupun pertandingan maka penulis ingin mengembangkan latihan kecepatan dengan menggunakan bola agar kecepatan pemain terus bertambah sehingga atlet sepak bola semakin berkualitas. Selain itu Peneliti berharap model latihan yang dikembangkan nantinya dapat berjalan efektif dan efisien sehingga dapat membuat atlet tidak selalu merasa jenuh dan cepat bosan. Dengan model latihan yang bervariasi melalui perpaduan aspek teknik, fisik, taktik dan mental bisa membuat kondisi fisik atlet terus meningkat dan suasana latihan yang menyenangkan bagi atlet.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi masalah ke dalam beberapa bentuk pertanyaan sebagai berikut: Apakah kecepatan pemain sangat dibutuhkan dalam sepakbola? Model latihan kecepatan apa saja yang ingin diterapkan oleh pemain pada usia 15-17 tahun? Apakah latihan kecepatan dapat dikembangkan melalui teknik *running with the ball*? Apakah bentuk latihan kecepatan dengan teknik *running with the ball* dibutuhkan bagi atlet usia 15-17 tahun? Bagaimana cara mengembangkan latihan kecepatan dengan menggunakan teknik *running with the ball*? Apakah pengembangan latihan kecepatan dengan menggunakan teknik *running with the ball* dapat menambah wawasan pelatih?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar belakang dan identifikasi masalah maka yang telah dikemukakan di atas maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengembangan latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* dalam sepak bola.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan model yang ingin dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah : Bagaimanakah model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball*?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah pengembangan model latihan kecepatan menggunakan teknik *Running With The Ball* dalam sepak bola.

1.6. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan dalam rumusan masalah, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna nantinya sebagai berikut:

1. Teknik *running with the ball* bisa menjadi alternatif dalam proses latihan kecepatan.
2. Sebagai masukan bagi pelatih sepak bola dalam mengembangkan kreatifitas metode latihan yang akan digunakan.
3. Memperkenalkan tentang latihan fisik yaitu kecepatan dengan menggunakan bola.
4. Sumbangan pemikiran peneliti bagi para pelaku olahraga untuk penelitian selanjutnya.