

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga yaitu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, memajukan, mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Tujuan olahraga ialah untuk memperluas hubungan, mencari teman, relasi, dan kesehatan. Tetapi banyak yang berusaha mencapai hasil untuk mendapatkan pekerjaan. Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di dunia.

Salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia yaitu sepak bola. Pertandingan sepak bola saat ini tidak hanya untuk mengisi waktu luang, tetapi juga membutuhkan kinerja yang optimal. Peran pelatih sangat penting untuk memberikan dan memantau pelatihan yang tepat karena kinerja tinggi hanya dapat dicapai dengan melakukan terus menerus dengan latihan yang direncanakan secara sistematis. Untuk mencapai hasil yang baik dalam suatu pertandingan sepak bola tentunya perlu didukung dengan penguasaan keterampilan dasar sepak bola.

Nurkadri (2017:13) menyatakan bahwa, “pada menyusun rencana latihan, pelatih tidak hanya sekedar merencanakan latihan keterampilan serta kebugaran, tetapi setiap program latihan yang bisa mencapai prestasi maksimal atlet. Taktik, strategi, pelatihan mental, dan keterampilan terpenting yang wajib diperoleh atlet buat mencapai hasil”.

Program latihan yang baik dan terukur berpengaruh pada prestasi atlet itu sendiri. Sebuah program pelatihan yang dirancang dengan baik mempengaruhi kinerja seorang atlet. Menurut Harsono (1988: 101) berpendapat, “*training* atau latihan ialah proses berlatih atau bekerja secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan memperbanyak latihan”.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) menyatakan bahwa, “teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah *passing*, *dribble*, *shooting*, *menyundul*, *menghentikan*, *merebut* dan *lemparan*”. Menurut Matkovich (2009:43) menyatakan bahwa, “*menggiring bola* merupakan keterampilan yang penting jika pemain ingin berhasil pada level permainan tertinggi dalam sepak bola. Keterampilan *menggiring bola* sangat penting ketika pemain sepak bola harus memiliki keterampilan yang cepat dalam mengontrol bola dan melakukan gerakan menipu untuk melewati lawan”.

Tujuan *dribble* adalah untuk membangun serangan, melewati lawan, melindungi bola dari lawan, dan mengulur waktu. Berdasarkan observasi peneliti pada 08 Februari–15 Maret 2022 di lapangan Sei Semayang SSB Mayang Putra U 14 mempunyai program latihan tiga kali dalam seminggu dengan durasi latihan 90 menit (pukul 14.00-15.30).

Latihan SSB Mayang Putra lebih berfokus pada teknik *passing* dan *game* sedangkan latihan *dribble* pemain kurang diperhatikan dan kurang terkontrol karena dalam satu minggu tersebut *dribble* dilakukan dengan melakukan *game*. Sehingga pada saat melakukan teknik *game* penulis

melihat atlet tidak berani melakukan *dribble* sehingga tujuan *dribble* tidak dapat dilakukan secara maksimal. Kesimpulan dari penelitian ini ialah kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan variasi latihan *dribble* dan program latihan *dribble* kurang maksimal untuk dilakukan.

Untuk itulah peneliti tertarik untuk meneliti kemampuan dribbling atau keterampilan menggiring bola SSB Mayang Putra yaitu mengenai keterampilan *dribble* dan melakukan tes menggiring bola pada atlet SSB Mayang Putra u-14 di lapangan bola Sei Semayang pada tanggal 08 Februari - 15 Maret 2022.

Tabel 1.1 Tes *Dribble* Mayang Putra

No	Nama	Waktu	Nilai	Kategori
1	Tama	11,01	5	Sedang
2	Dicky	11,91	5	Sedang
3	Berto	10,69	6	Sedang
4	Rifky	9,16	7	Baik
5	Risky	12,32	4	Kurang
6	Tores	9,30	7	Baik
7	Agus	12,38	4	Kurang
8	Danis	12,95	4	Kurang
9	Barca	12,87	4	Kurang
10	Cena	10,07	5	Sedang
11	Danu	10,89	6	Sedang
12	Haikal	11,55	5	Sedang
13	Adrian	11,90	5	Sedang
14	Hafiz	13,37	3	Sangat Kurang

Tabel 1.2 Konversi Nilai Waktu *Dribble*

Waktu	Nilai
15.11 →	1
14.10 - 15.10	2
13.09 – 14.09	3
12.08 – 13.08	4
11.07 – 12-07	5
10.06 – 11.06	6
9.05 – 10.05	7
8.04 – 9.04	8
7.03 – 8.03	9
← 7.02	10

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, peneliti melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Atlet Sepak Bola U-14 SSB Mayang Putra 2022**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi:

1. *Dribble* atlet SSB Mayang Putra usia-14 tahun cenderung kurang baik.
2. Atlet bosan dalam melakukan bentuk latihan teknik *dribble*.
3. Atlet lebih suka bermain *games* dari pada memperbaiki teknik *dribble*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian di atas, penulis membatasi penelitian agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas.

Oleh karena itu, penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu: Pengaruh Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Atlet U 14 SSB Mayang Putra 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah penelitian dan batasan masalah penelitian, maka rumusan masalah yaitu: apakah ada pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* atlet U 14 tahun SSB Mayang Putra 2022.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mendeskripsikan apakah ada pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* atlet U 14 tahun SSB Mayang Putra 2022 ?

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Dapat mengetahui pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* atlet U 14 tahun SSB Mayang Putra 2022.
2. Dapat menambah referensi bentuk latihan untuk meningkatkan *dribble* dalam olahraga sepak bola.

3. Memberikan pedoman bentuk latihan *dribble* pada atlet dan pelatih serta besar peningkatannya terhadap kemampuan *dribble* atlet.
4. Sebagai sumbangan atau kontribusi pemecahan masalah dalam mencapai hasil kemampuan bermain sepak bola.



THE
Character Building
UNIVERSITY