

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melalui kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui olahraga diharapkan mampu menciptakan manusia Indonesia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat di setiap kegiatan-kegiatan olahraga.

Salah satu cabang olahraga terpopuler di dunia saat ini adalah sepakbola. Permainan sepakbola telah mengalami banyak perubahan, dari permainan yang *primitive* dan sederhana sampai menjadi permainan sepakbola *modern*. Permainan sepakbola disukai dan disenangi hampir seluruh tingkatan umur, mulai dari anak-anak sampai yang sudah lanjut usia sekalipun. Bahkan tidak hanya disukai kaum laki-laki tetapi juga disenangi oleh wanita. Walaupun mereka tidak ikut memainkan permainan ini mereka tetap menyukai dan menonton permainan sepakbola itu sendiri.

Permainan sepakbola sekarang ini mengalami beberapa perubahan besar, ini bisa dilihat dari teknik permainan, peraturan-peraturan, pengorganisasian atau dilihat dari sudut publikasi sehingga perkembangan sepakbola berkembang dengan cepat, dan hampir di seluruh belahan dunia menggemari sepakbola, tidak terkecuali di Indonesia, sepakbola sudah sangat memasyarakat. Organisasi yang menaungi

olahraga sepakbola dunia adalah FIFA (*Federation International Football Assosiation*). Di Indonesia yaitu PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Pencapaian prestasi dalam olahraga merupakan suatu tujuan akhir yang harus diraih oleh atlet, maka dari itu harus ada penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan seimbang. Selain itu hal yang tidak kalah penting adalah pencarian bibit-bibit yang berkualitas. Liga Indonesia setiap tahun terus bergulir walaupun tidak serutin seperti liga yang diselenggarakan di negara lain, tapi ajang tersebut bisa dijadikan untuk pencarian bibit baru yang berkualitas. Hal tersebut terbukti beberapa tahun yang lalu Tim Nasional Indonesia U-19 menjuarai turnamen AFC Cup 2013.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan berbagai cabang olahraga. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik. Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa “salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi, kelincahan (*agility*), ketepatan, dan reaksi”.

Sedangkan menurut Bompas (dalam Akhmad 1994:133) bahwa: “Dalam mencapai suatu prestasi bagi seorang atlet, faktor utama yang harus dibenahi adalah faktor kondisi fisik. Karena itu program latihan fisik tidak boleh dilupakan dalam membuat program. Kalau kondisi fisik seorang atlet sudah baik, maka latihan teknik, taktik, dan strategi dapat berjalan dengan baik, dan sebaliknya apabila kondisi fisik seorang atlet kurang baik maka latihan teknik, taktik, dan strategitidak akan berjalan dengan baik pula”.

Para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar. Adapun teknik-teknik yang dimaksud adalah *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. Untuk dapat memperoleh teknik-teknik sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Selain itu diperlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental.

Muchtar Remy (1989:14) mengemukakan bahwa “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: menendang bola, menahan bola (*ball control*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), merebut bola (*tackling*, lemparan ke dalam (*throw-in*), teknik penjaga gawang (*goal keeping*)”. Teknik dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan lebih lanjut yang lebih komplis. Dengan menguasai teknik dasar tersebut maka seseorang akan dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik menggiring bola salah satu dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

Menggiring merupakan salah satu teknik dasar dari cabang olahraga sepakbola. Dalam permainan sepakbola, menggiring bola adalah suatu hal yang harus dilakukan pemain disaat mereka tidak bisa mengoper ataupun menendang bola lagi.

Robert Koger (2007:51) menyatakan “*Dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari suatu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh harus terus menerus melihat bola. Mereka harus juga melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat

mengamati situasi di lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya”.

Persepakbolaan nasional khususnya Sumatera Utara, mempunyai banyak anak-anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyaai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal. Dari sekian banyak sekolah sepakbola yang berdiri di Sumatera Utara, salah satu diantaranya adalah SSB Mayang Putra yang memiliki prestasi yang cukup bagus dalam hal pembinaan atlet sepakbola usia muda.

Sekolah Sepakbola Mayang Putra merupakan salah satu lembaga pendidikan sepakbola yang membina dan melatih anak-anak usia dini yang memiliki bakat dan potensi dalam permainan sepakbola. Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. SSB ini beralamat Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 13,8 Sei Semayang, Kecamatan Sunggal dengan pelatih M. Yunus Saragih dan Zulfan Winata.

Berdasarkan hasil obsevasi peneliti di lapangan (20 Agustus 2015) ditemukan bahwa kemampuan *dribbling* atlet SSB Mayang Putra belum seperti apa yang diharapkan (bola selalu dalam penguasaan pemain, bola tidak jauh dari kaki, pandangan ke arah bola dan ke depan, dan lain-lain). Pada saat atlet melakukan latihan terlihat bahwa kemampuan melakukan *dribbling* atlet masih jauh untuk mencapai permainan yang baik. Hal ini terlihat pada saat observasi ketika atlet melakukan simulasi pertandingan, atlet masih banyak melakukan kesalahan dalam

melakukan *dribbling*, seperti masih lambatnya atlet ketika melakukan *dribbling* juga pada saat mengubah arah terlalu lambat, bola terselip di sela kaki dan atlet kebingungan mengatur jarak kaki dengan bola yang menyebabkan bola mudah direbut oleh lawan. Kemudian pada saat latihan terlihat bahwa program untuk latihan *dribbling* masih belum terprogram, pelatih hanya memberikan materi berdasarkan pengalaman sewaktu masih menjadi atlet.

Selain itu kurangnya keseriusan dari atlet pada saat latihan menyebabkan latihan yang diberikan pelatih tidak berjalan dengan baik sehingga menjadi permasalahan lain yang menyebabkan kemampuan kecepatan menggiring bola dari atlet masih dikategori kurang. Hal ini diperkuat dengan diadakannya tes awal kecepatan *dribbling* kepada atlet SSB Mayang Putra, 7 orang mendapat nilai sedang (S), 9 orang mendapat nilai kurang (K) dan 4 orang mendapat nilai sangat kurang (SK). Dengan adanya kelemahan tersebut, pemain SSB Mayang Putra berusaha berbenah diri dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola dengan baik dan benar.

Apabila hal ini terjadi terus-menerus, akan membawa dampak yang lebih luas, yakni kejenuhan dan menurunnya minat pemain untuk mengikuti kegiatan olahraga umumnya, dan khususnya dalam latihan keterampilan menggiring bola. Permainan sepakbola memiliki fungsi strategis bagi pemain jika latihan permainan sepakbola bisa dirancang dalam proses latihan yang baik, maka akan menghasilkan program latihan yang efisien dan jelas tujuannya juga dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola bagi pemain. Peran pelatih dalam upaya peningkatan kemampuan pemain dalam menguasai keterampilan bermain sepakbola sangat tergantung

keaktivitas pelatih, dalam memberdayakan segala potensi yang ada pada SSB Mayang Putra.

Maka dari itu peneliti ingin mencoba untuk memberikan latihan *boomerang run* dan latihan *zig-zag line trajectory* yang akan difokuskan dalam penelitian ini dengan harapan dapat mengetahui seberapa besar pengaruh bentuk latihan tersebut terhadap kecepatan *dribbling* pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Mayang Putra.

Untuk meningkatkan kemampuan melatih menggiring bola, maka harus diterapkan bentuk-bentuk latihan baru. Penggunaan bentuk-bentuk latihan tersebut merupakan unsur yang penting untuk meningkatkan efektifitas latihan. Untuk itu penulis merencanakan akan mengadakan penelitian tentang: "Pengaruh Latihan *Boomerang Run* dan *Zig-zag Line Trajectory* Terhadap Kecepatan *Dribble* Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun SSB Mayang Putra Kecamatan Sunggal Tahun 2016"

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *dribble* dalam permainan sepakbola? Apakah terdapat pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola? Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola? Apakah dengan latihan *boomerang run* dan *zig-zag line trajectory* dapat mempengaruhi kecepatan *dribbling* pada pemain Usia 14-16 Tahun SSB Mayang Putra Tahun 2016?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, maka dibatasi pada “pengaruh latihan *boomerang run* dan *zig-zag line trajectory* terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola pada pemain usia 14-16 tahun SSB Mayang Putra Kecamatan Sunggal tahun 2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *boomerang run* dan *zig-zag line trajectory* terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola pada Pemain Usia 14-16 tahun SSB Mayang Putra Kecamatan Sunggal tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kecepatan *dribble* sepakbola Pemain Usia 14-16 tahun SSB Mayang Putra Kecamatan Sunggal tahun 2016.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kecepatan *dribble* sepakbola Pemain Usia 14-16 tahun SSB Mayang Putra Kecamatan Sunggal tahun 2016.

3. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *boomerang run* dan *zig-zag line trajectory* terhadap kecepatan *dribble* sepakbola Pemain Usia 14-16 tahun SSB Mayang Putra Kecamatan Sunggal tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan informasi tentang hasil kontribusi tersebut, maka sangat diharapkan agar dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai masukan bagi pelatih SSB Mayang Putra tentang bentuk latihan dalam meningkatkan kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola.
2. Untuk memperkaya wawasan ilmu pengetahuan olahraga sepakbola khususnya dalam meningkatkan kecepatan *dribble*.
3. Untuk para pembina dan pelatih hasil penelitian ini bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan.
4. Sebagai bahan masukan bagi atlet sepakbola dalam melaksanakan latihan sepakbola sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang sepakbola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.