

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga beregu paling populer di dunia, termasuk di Indonesia yang memiliki basis pemain dan penggemar sangat besar. Data FIFA tahun 2023 mencatat bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penonton sepak bola terbanyak di Asia. Popularitas ini berimplikasi pada banyaknya sekolah sepak bola (SSB) yang tumbuh sebagai wadah pembinaan atlet usia dini. Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora, 2023) melaporkan terdapat lebih dari 1.600 SSB di seluruh Indonesia, namun 78% di antaranya masih menggunakan pola latihan konvensional dan belum berbasis pada sains olahraga. Kondisi ini turut berkontribusi pada rendahnya kualitas pembinaan usia dini, yang menjadi salah satu faktor keterlambatan prestasi sepak bola Indonesia di tingkat internasional.

Pada tahap pembinaan, khususnya kelompok usia di bawah 14 tahun (U-14), terdapat periode yang dikenal sebagai *golden age* perkembangan motorik. Pada fase ini, penguasaan aspek fisik seperti kelincahan serta keterampilan teknis seperti *dribbling* sangat menentukan kualitas permainan seorang pemain (Sabik and Rahayu, 2022). Pemain dengan kelincahan baik mampu bergerak cepat untuk menghindari lawan, sedangkan kemampuan *dribbling* yang mumpuni memungkinkan pemain menguasai bola dalam situasi permainan yang dinamis (Syahrastani and Kamal, 2020).

Selain kelincahan, keterampilan *dribbling* juga merupakan teknik dasar penting dalam sepak bola. Menurut (Saputra et al., 2023) menemukan bahwa

latihan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. Hasil uji-t menunjukkan t hitung = 27,23 lebih besar dari t tabel = 2,20 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga terdapat peningkatan nyata setelah perlakuan. Temuan ini membuktikan bahwa *dribbling* sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan kelincahan, sehingga keduanya perlu dikembangkan secara simultan dalam program latihan.

Berdasarkan hasil observasi langsung pada sesi latihan di SSB Sayap Biru Padangsidempuan, ditemukan bahwa sebagian besar pemain masih menunjukkan tingkat kelincahan yang kurang optimal. Hal ini terlihat dari gerakan perubahan arah yang cenderung lambat, keseimbangan tubuh yang kurang stabil saat berbelok, serta koordinasi gerak kaki yang belum maksimal ketika menghadapi situasi permainan cepat. Kondisi tersebut berdampak pada kemampuan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola saat melakukan *dribbling*.

Hasil wawancara dengan pelatih SSB Sayap Biru Padangsidempuan menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan selama ini lebih menekankan pada latihan teknik dasar secara umum dan permainan bebas, sementara variasi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, seperti *hurdle drills* dan *cone drills*, belum diterapkan secara sistematis dan terprogram. Pelatih juga menyampaikan bahwa belum pernah dilakukan pengukuran kelincahan dan hasil *dribbling* secara khusus sebagai dasar penyusunan program latihan.

Selain itu, berdasarkan tes awal yang dilakukan terhadap pemain U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidempuan, diperoleh hasil bahwa mayoritas pemain pada kategori kurang dalam tes kelincahan dan *dribbling*. Kondisi ini mengindikasikan

bahwa potensi pemain belum berkembang secara maksimal akibat keterbatasan metode latihan yang digunakan. Pada tes *dribbling*, beberapa pemain mengalami kesulitan dalam mengontrol bola saat melakukan perubahan arah dengan cepat, sehingga waktu tempuh yang dicapai belum optimal. Hal ini mengindikasikan adanya kebutuhan akan metode latihan yang lebih spesifik dan terarah untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan *dribbling* pemain.

Berdasarkan temuan permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelincahan dan hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 SSB Sayap Biru Padangsidimpuan masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat, salah satunya melalui latihan *hurdle drills* dan *cone drills*, yang diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan dan hasil *dribbling* pemain. Temuan awal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kedua metode latihan tersebut.

Latihan *hurdle drills* merupakan bentuk latihan kelincahan yang menggunakan rintangan (*hurdle*) dengan ketinggian tertentu untuk dilalui oleh atlet melalui berbagai pola gerakan, seperti lompatan, langkah cepat, dan perubahan arah. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan koordinasi, kecepatan gerak kaki, keseimbangan, serta respons neuromuskular pemain dalam menghadapi situasi permainan yang menuntut perubahan arah secara cepat. Dalam konteks sepak bola, *hurdle drills* sangat efektif untuk melatih kemampuan pemain dalam melakukan transisi gerak eksplosif, khususnya saat

melakukan *dribbling* dan menghindari lawan, karena gerakan latihan menyerupai kondisi permainan sesungguhnya (Bompa, 2019).

Latihan *cone drills* adalah bentuk latihan kelincahan yang memanfaatkan *cone* sebagai penanda arah gerak, jarak, dan pola lintasan tertentu yang harus dilalui oleh atlet dengan cepat dan terkontrol. Latihan ini dirancang untuk melatih kemampuan perubahan arah, akselerasi, deselerasi, serta kontrol tubuh saat bergerak ke berbagai arah. Dalam sepak bola, *cone drills* digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, karena pemain dilatih untuk mengontrol bola sambil bergerak cepat dan berbelok mengikuti pola yang telah ditentukan. Dengan demikian, latihan *cone drills* berperan penting dalam meningkatkan kelincahan dan efektivitas gerak pemain saat menghadapi tekanan lawan di lapangan (Sheppaard, 2006).

Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk mengoptimalkan kemampuan tersebut. Penelitian (Santoso et al., 2023) membuktikan bahwa latihan *cone drill* secara signifikan meningkatkan kelincahan pemain sepak bola U-15 Tulusrejo FC, dengan hasil uji menunjukkan adanya peningkatan nyata pada nilai posttest dibandingkan pretest. Hal ini menegaskan bahwa *cone drill* merupakan metode latihan yang efektif, efisien, dan mudah diterapkan dalam pembinaan usia muda.

Keterbaruan dalam penelitian ini terletak pada upaya mengkaji secara langsung pengaruh dua bentuk latihan kelincahan, yaitu *hurdle drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kelincahan dan hasil *dribbling* pemain sepak bola usia 14 tahun dalam satu rangkaian penelitian. Penelitian ini tidak hanya melihat

peningkatan kemampuan fisik semata, tetapi juga mengaitkannya dengan kemampuan teknik *dribbling* yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola modern, khususnya pada kelompok usia pembinaan. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada pemain U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidimpuan tahun 2025, yang selama ini belum banyak dijadikan objek penelitian ilmiah. Program latihan yang digunakan disusun secara terencana dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan pemain usia remaja awal, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas masing-masing jenis latihan dalam kondisi latihan yang sesungguhnya di SSB.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian yang berfokus pada upaya peningkatan kemampuan kelincahan dan hasil *dribbling* pemain sepak bola usia dini melalui penerapan metode latihan yang tepat. Pemilihan metode latihan yang sesuai diharapkan mampu membantu pemain mengembangkan kemampuan fisik dan teknik secara optimal, khususnya dalam menghadapi tuntutan permainan sepak bola yang semakin dinamis. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang mengkaji “Pengaruh Latihan *Hurdle Drills* Dan *Cone Drills* Terhadap Kelincahan dan Hasil *Dribbling* Pemain Sepak Bola U-14 Di SSB Sayap Biru Padangsidimpuan Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian besar pemain menunjukkan tingkat kelincahan yang kurang optimal sehingga berdampak pada kemampuan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola saat melakukan *dribbling*.
2. Program latihan yang diberikan selama ini lebih menekankan pada latihan teknik dasar secara umum.
3. Belum pernah dilakukan pengukuran kelincahan dan hasil *dribbling* secara khusus sebagai dasar penyusunan program latihan.
4. Mayoritas pemain pada kategori kurang dalam tes kelincahan dan *dribbling*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa potensi pemain belum berkembang secara maksimal akibat keterbatasan metode latihan yang digunakan.
5. Kelincahan dan hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 SSB Sayap Biru Padangsidimpuan masih perlu ditingkatkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, perlu adanya pembatasan masalah sebagai berikut: pengaruh latihan *hurdle drills* dan *cone drills* terhadap kelincahan dan hasil *dribbling* pemain sepak bola usia 12-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidimpuan tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *cone drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *hurdle drills* dan latihan *cone drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025?
5. Apakah terdapat pengaruh latihan *cone drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025?
6. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *hurdle drills* dan latihan *cone drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.

2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *cone drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
3. Untuk menganalisis pengaruh yang lebih baik di antara latihan *hurdle drills* dan latihan *cone drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
4. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
5. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *cone drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
6. Untuk menganalisis pengaruh yang lebih baik di antara latihan *hurdle drills* dan latihan *cone drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 tahun di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. **Menghasilkan tambahan ilmu khususnya pada bidang ilmu keolahragaan.**
- b. Dapat dijadikan sebagai literatur untuk penelitian berikutnya supaya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

2. Secara Praktis

- a. **Bagi pelatih SSB**, penelitian ini memberikan pemahaman tentang pentingnya latihan spesifik seperti *hurdle drills* dan *cone drills* dalam menunjang performa permainan di lapangan.
- b. **Bagi pengembangan ilmu kepelatihan**, penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk studi lanjutan dan memperkaya literatur tentang metode latihan fisik dan teknis pada cabang olahraga sepak bola usia dini.

