

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, olahraga digemari oleh semua orang dari segala usia, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia, tanpa memandang jenis kelamin, sehingga menjadikannya sebagai aspek integral dari kehidupan sehari-hari. Olahraga ialah upaya fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dan memberikan informasi serta praktik gaya hidup yang baik melalui beragam aktivitas fisik.

Selain itu, atletik mempunyai fungsi yang signifikan dalam menumbuhkan rasa percaya diri, identitas nasional, dan kebanggaan nasional. Olahraga ialah suatu proses terstruktur yang mencakup kegiatan yang mendorong, membina, dan meningkatkan kemampuan fisik dan mental seseorang, baik secara individu maupun sosial, melalui permainan, kompetisi, dan prestasi puncak, yang bertujuan untuk membentuk manusia yang berkualitas dan berjiwa Pancasila yang selaras dengan prinsip-prinsip negara dan Pancasila.

Pendidikan jasmani ialah komponen yang tidak terpisahkan dari latihan fisik di dalam institusi pendidikan. Pendidikan jasmani tidak hanya mengasah kemampuan fisik anak, tetapi juga mengembangkan potensi emosional, kognitif, dan psikomotorik. Pendekatan yang sangat baik untuk menumbuhkan minat dan kemampuan yang menunjukkan prestasi siswa dalam bidang atletik ialah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler ialah program pelatihan yang terkait dengan program kurikuler dan intrakurikuler.

Dengan bimbingan dan pelatihan dari guru ataupun pelatih, kegiatan *ekstrakurikuler* dapat membentuk sikap positif dalam diri siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. *Ekstrakurikuler* memungkinkan siswa untuk memperpanjang waktu mereka dalam mengembangkan kemampuannya, khususnya di bidang yang mereka minati.

Saat ini, sepak bola sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi peraturan, organisasi, maupun sistem latihannya. Olahraga ini sangat populer dan sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang. Meski demikian, sepak bola masih mempunyai asal-usul yang menarik; misalnya, tidak diketahui dengan pasti siapa yang pertama kali menciptakannya dan dari mana asalnya. Inggris dianggap sebagai negara awal lahirnya sepak bola modern (Mubarok & Mudzakir, 2020), dengan berdirinya *The Football Association* yang memulai penyusunan peraturan sepak bola sejak 1863.

Pendapat Mesnan dkk. (2019:69), sepak bola ialah permainan tim yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini melibatkan tendangan, sundulan, dan tangkapan yang hanya boleh dilaksanakan oleh penjaga gawang di area tertentu. Tujuan utamanya ialah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, yang menuntut semua pemain untuk mempunyai keterampilan individu yang baik, tidak hanya pemain depan. Pemain tengah dan belakang juga perlu terampil untuk membantu serangan ke area pertahanan lawan. Dalam sepak bola modern, pemain belakang juga mempunyai tanggung jawab untuk turut serta dalam menyerang.

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada siswa *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 1 Sumbul pada tahun ajaran 2023/2024, terlihat bahwa banyak siswa

yang belum mampu melaksanakan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* dengan baik. Kesalahan saat *dribbling*, misalnya, meliputi ketidakmampuan siswa mengontrol bola, terlalu jauh dari jangkauan, terselip di antara kaki, terlalu lambat, ataupun diarahkan ke lawan sehingga mudah direbut. Pandangan siswa juga seringkali terfokus pada bola, mengabaikan situasi sekitar sehingga bola mudah diambil oleh lawan. Kesalahan pada *passing* sering terjadi saat bola tidak sampai ke teman, terlalu keras sehingga sulit dikontrol, ataupun asal-asalan sehingga arahnya tidak jelas. Begitu juga kesalahan dalam melaksanakan *shooting* yakni saat melaksanakan *shooting* dorongan bola kurang kuat dan tidak mengarah ke gawang, lutut kurang ditekuk saat akan melaksanakan *shooting*. Hal ini dikarenakan sistem latihan yang diberikan oleh pelatih kurang maksimal dikarenakan pelatih memberikan latihan yang kurang bervariasi ataupun monoton sehingga teknik *dribbling* bola kurang baik saat permainan berlangsung. Latihan yang monoton membuat siswa merasa jenuh ataupun bosan dikarenakan pelatih memberikan latihan kepada siswa itu-itu saja kurangnya keragaman dalam pelatihan dapat menyebabkan kebosanan siswa dan seringnya terjadi kesalahan mendasar selama latihan dan kompetisi. Tidak adanya keragaman dalam instruksi dapat menghambat kemampuan siswa untuk menguasai prosedur dasar. Program pelatihan terstruktur yang memakai beberapa pendekatan pengajaran keterampilan dasar yang diintegrasikan dengan permainan bertujuan untuk mencegah kebosanan siswa selama kegiatan ekstrakurikuler.

SMP N 1 SUMBUL beralamatkan di Jln SM. Raja No 247, Pegagan Julu I, Kec. Sumbul, Kab. Dairi Pro. Sumatera Utara. SMP N 1 Sumbul ialah sekolah yang pertama didirikan di sumbul pada tahun 1960. SMP N 1 Sumbul, sebagai

sekolah negeri, mempunyai struktur yang kuat dan luas yang dilengkapi dengan beragam sumber daya yang meningkatkan pengalaman belajar mengajar. Suasana yang bersih meningkatkan kenyamanan siswa dalam proses belajar. Fasilitas dan peralatan yang ada memungkinkan SMP N 1 Sumbul untuk meningkatkan budaya kerja yang memprioritaskan pertumbuhan siswa. SMP N 1 Sumbul mempekerjakan tenaga pendidik yang ahli di bidangnya untuk memberikan layanan berkualitas kepada siswa. Jumlah keseluruhan tenaga pendidik ialah 55 orang.

SMP N 1 Sumbul juga mempunyai ekstrakurikuler sepak bola yang cukup baik dan juga mempunyai pencapaian SMP N 1 Sumbul yang didapat melalui cabang olahraga sepak bola event terakhir cukup sesuai dengan harapan. Namun dengan penerapan metode latihan khususnya latihan teknik *dribbling* yang kurang baik dapat memberikan pengaruh penurunan performa pemain. Sehingga berpengaruh juga pada cara bermain pemain yang mudah ditebak dan lawan dapat meng-counter pola permainan. Dibuktikan dengan tabel pencapaiannya yakni:

1. Isori Cup, juara 2 pada tahun 2019
2. LPI Tingkat Kabupaten Dairi, Juara 1 pada tahun 2019
3. LPI Tingkat Provinsi Sumatera Utara, Gugur Knock Out pada tahun 2019
4. Isori Cup, Juara 3 pada tahun 2022
5. Imda Cup, Gugur Knock Out pada tahun 2022
6. Isori Cup, Gugur Knock Out pada tahun 2022

Berangkat dari masalah sudah disebutkan sebelumnya, penulis berupaya merancang program latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* sepak bola di SMPN 1 Sumbul. Sebagai

upaya mencapai keterampilan *dribbling* yang optimal, penulis menerapkan metode latihan *small sided games*. Latihan ini bukan hanya berfungsi untuk melatih keterampilan individu, tetapi juga untuk meningkatkan ketahanan aerobik siswa melalui permainan sepak bola di lapangan yang berukuran lebih kecil daripada lapangan standar (Mubarok & Mudzakir, 2020).

Metode *small sided games* menekankan pada gerakan cepat, kelincahan, dan kemampuan pemain untuk bergerak bebas dari tekanan lawan. Dalam proses latihan, pemain akan dihadapkan pada situasi yang membutuhkan keputusan cepat dan adaptasi yang baik, sehingga metode ini dapat membantu mengembangkan keterampilan taktis dan teknik yang lebih matang (Mesnan dkk, 2019:69).

Dengan metode latihan ini, diharapkan kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* di SMPN 1 Sumbul akan meningkat, karena metode ini hampir menyerupai kondisi permainan sesungguhnya namun dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Semakin kecil *grid* yang dipakai dan semakin sedikit jumlah pemain, maka setiap pemain akan terdorong untuk bergerak cepat, baik dengan ataupun tanpa bola. Latihan ini juga menitikberatkan pada intensitas sentuhan bola dan aliran bola yang bergerak cepat antar pemain melalui *dribbling*. Pada tahap awal, pemain bebas melaksanakan sentuhan dengan bola, berikutnya area lapangan dan jumlah pemain dikurangi secara bertahap, sehingga mereka semakin sering melaksanakan sentuhan bola. Dengan latihan yang terus menerus, keterampilan *dribbling* pemain akan berkembang, dan alur permainan tim akan semakin terkoordinasi baik dalam serangan maupun dalam pengembangan pola permainan.

Atas dasar pertimbangan ini, penulis tertarik melaksanakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa *Ekstrakurikuler* Sepak Bola SMPN 1 Sumbul, Kabupaten Dairi Tahun 2023/2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah diperlukan agar penelitian ini mempunyai tujuan yang lebih jelas dan terarah. Dengan demikian, poin-poin yang menjadi fokus identifikasi pada penelitian ialah:

- 1) Keterampilan *dribbling* peserta *ekstrakurikuler* sepak bola di SMPN 1 Sumbul masih tergolong rendah.
- 2) Guru belum pernah memakai variasi latihan tertentu untuk meningkatkan teknik *dribbling* siswa di SMPN 1 Sumbul.
- 3) Keterampilan *dribbling* peserta *ekstrakurikuler* sepak bola di SMPN 1 Sumbul masih lemah, menyebabkan arah bola mudah ditebak dan siswa kesulitan dalam mempertahankan penguasaan bola.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini berjalan dengan lancar, sehingga masalah penelitian ini tidak terlalu luas dan tidak menyimpang, maka diperlukan pembatasan masalah. “Apakah Ditemukan Pengaruh Latihan *Small sided games* Dengan Memakai Punggung Kaki Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa *Ekstrakurikuler* Sepak bola SMP N 1 Sumbul, Kabupaten Dairi tahun 2023/2024”

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian, yakni Adakah Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Sumbul?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya ataupun tidaknya Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Sumbul.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat ke berbagai pihak antara lain;

1) Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperkaya literatur mengenai *Pengaruh Latihan Small sided games Terhadap Keterampilan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMPN 1 Sumbul, Kabupaten Dairi Tahun 2023/2024*. Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan bahan kajian bagi peneliti lain yang ingin melaksanakan penelitian lanjutan dengan fokus yang sama ataupun berkaitan, khususnya dalam pengembangan metode latihan yang efektif di bidang olahraga sepak bola. Selain itu, penelitian ini dapat membuka peluang untuk studi lebih lanjut yang mendalam dalam mengembangkan variasi teknik *small sided games*, serta menambah wawasan dalam metode pembelajaran olahraga yang terstruktur.

2) Kegunaan Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi peluang bagi peneliti untuk mengaplikasikan *small sided games* sebagai metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa dalam situasi latihan yang lebih dinamis dan sesuai kondisi permainan yang nyata. Pengalaman ini akan memberikan wawasan praktis dan pengetahuan yang berharga, tidak hanya dalam penerapan teknik *small sided games*, tetapi juga dalam pengembangan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif di lapangan. Hal ini diharapkan juga memberikan bekal bagi peneliti dalam meningkatkan keterampilan analisis dalam mengevaluasi efektivitas metode latihan yang diterapkan.

b) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan berharga bagi sekolah sebagai referensi untuk program ekstrakurikuler yang lebih terarah, khususnya yang berkaitan dengan latihan keterampilan sepak bola. Sekolah dapat memakai hasil ini sebagai bahan dasar untuk menyusun kebijakan yang mendukung pelaksanaan latihan berbasis *small sided games*, guna meningkatkan kualitas teknik *dribbling* siswa secara sistematis. Lebih jauh, penelitian ini dapat menjadi bahan pustaka yang berguna dalam penelitian ataupun kegiatan pengembangan lainnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas program ekstrakurikuler dan metode pembinaan olahraga di sekolah.

c) Bagi Guru ataupun Pelatih

Penelitian ini dapat menjadi pedoman tambahan bagi guru, pelatih, ataupun pembina olahraga sepak bola dalam menyusun strategi latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan siswa. Dengan adanya informasi mengenai efektivitas *small sided games*, diharapkan para pelatih dapat

menerapkan metode latihan yang lebih variatif dan sesuai dengan kemampuan siswa. Hasil penelitian ini juga bisa dijadikan sebagai perbandingan ataupun acuan dalam membimbing siswa, baik dalam konteks pembelajaran di sekolah maupun dalam pelatihan olahraga yang bersifat kompetitif.

d) Bagi Siswa

Supaya siswa dapat mengenali dan memahami penerapan latihan dengan metode *small sided games* dalam sepak bola, penting untuk memberikan penjelasan yang jelas dan contoh praktik yang relevan. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat memperluas pengetahuan mereka tentang teknik permainan serta strategi yang efektif, sekaligus meningkatkan keterampilan praktis mereka di lapangan. Dengan pemahaman yang mendalam tentang metode ini, siswa akan lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam permainan dan berkontribusi lebih baik dalam tim.