

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga.

Melalui olahraga diharapkan mampu menciptakan manusia Indonesia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Salah satu masalah utama dalam olahraga di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya bentuk latihan di klub-klub olahraga. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah terbatasnya kemampuan pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses latihan. Kualitas pelatih yang ada pada klub-klub olahraga pada umumnya kurang memadai. Pelatih kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, kurang berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mendidik dan melatih atlet secara sistematis melalui gerakan olahraga yang mengembangkan kemampuan secara menyeluruh baik fisik, teknik, mental maupun intelektual. Benar bahwa mengingat kebanyakan pelatih di klub olahraga kurang kreatif dalam memberikan bentuk latihannya. Kebanyakan pelatih hanya menekankan pada hasil akhir tanpa memperhatikan proses latihannya. Hal ini akan berdampak buruk bagi atlet karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh pelatih dan secara tidak

langsung akan mempengaruhi kinerja pelatih tersebut serta tujuan olahraga tidak akan tercapai, hal itu akan merusak citra pelatih dimata atlet.

Gaya melatih yang dilakukan oleh pelatih dalam praktek olahraga cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya melatih saja, sehingga membuat situasi latihan monoton dan membuat atlet jenuh untuk mengikuti latihan tersebut.

Pelatih cenderung memilih hasil akhir yang baik dari pada proses dan teknik-teknik latihan yang benar sehingga tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian. Dalam pendekatan ini pelatih menentukan tugas-tugas bagi atlet melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan latihan ditekankan pada penguasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain. Pendekatan seperti ini membuat atlet kurang senang bahkan merasa frustrasi untuk melakukan program latihan olahraganya, karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan latihan yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu kebutuhan untuk memodifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam latihan olahraga, mutlak diperlukan. Pelatih harus memiliki kemampuan untuk memodifikasi kemampuan yang hendak diberikan kepada atlet agar sesuai tingkat pengembangan atlet. Pelatih dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan bentuk latihan yang akan diberikan kepada atlet sehingga tercipta latihan yang aktif bagi atlet, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan

latihan tersebut. Kondisi ini sering terjadi karena kurangnya sumber maupun bentuk-bentuk latihan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir diseluruh belahan dunia, demikian juga di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat, terbukti dengan adanya klub-klub sepakbola yang memiliki pemain-pemain berkualitas. Tentunya harus dilakukan pembinaan secara terus-menerus. Pembinaan sejak dini harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional yang nantinya dapat diharapkan dimasa mendatang.

Untuk dapat bermain sepakbola, seorang pemain harus mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan. Beberapa teknik dasar dalam sepakbola seperti *dribbling*, *passing*, *heading* dan *shooting* sangat penting dalam permainan sepakbola.

Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tuntungan II terletak di jalan lapangan golf No. 169 Tuntungan II, Medan Tuntungan. Tujuan didirikan SSB Putra Tuntungan II adalah untuk meningkatkan minat dan prestasi masyarakat kota Medan terutama warga wilayah Medan Tuntungan dalam cabang olahraga sepakbola serta menjauhkan generasi muda dari obat-obatan terlarang.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan kepada Bapak Drs. Sutrisno selaku pelatih di Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tuntungan II pada tanggal 12 September 2012 peneliti mendapat informasi bahwa rata-rata dalam satu pertandingan pada saat atlet melakukan *dribbling*, lebih banyak yang jauh dari jangkauan kaki/kontrol dari pada yang terjangkau/ terkontrol sehingga atlet tidak

memiliki keberanian untuk lebih banyak melakukan *dribbling*. Hal ini dikarenakan oleh terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung bentuk-bentuk latihan tentang *dribbling* yang diterapkan pada saat latihan.

Dari pernyataan pelatih di atas, peneliti berinisiatif untuk berdiskusi tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih untuk mencari tahu penyebabnya. Dari program tersebut dapat terlihat bahwa pelatih hanya menerapkan bentuk latihan *dribbling* tanpa ada unsur kordinasi gerak antar atlet didalam program latihannya dan juga tidak adanya dilakukan refleksi pada gerakan yang telah dilakukan atlet serta bentuk latihan yang diberikan pelatih cenderung monoton tanpa ada bentuk latihan yang baru. Dari fakta di atas, ternyata yang diduga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para pemain belum menguasai sepenuhnya teknik melakukan *dribbling* yang baik dan benar. Dengan demikian pokok permasalahan adalah kemampuan teknik *dribbling* masih butuh peningkatan.

Banyak cara untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* diantaranya adalah latihan *zig-zag trajectory*, sehingga peneliti mencoba untuk memberikan latihan *zig-zag trajectory* yang akan difokuskan dalam penelitian ini dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tuntungan II.

Latihan *dribbling zig-zag trajectory* merupakan bentuk latihan *dribbling* yang dilakukan secara berkelompok maupun berpasangan. Dalam satu kelompok

terdiri dari 2 orang pemain atau lebih dengan menyatukan antara koordinasi gerakan pada saat *dribbling* dengan pergerakan tubuh.

Kemudian untuk lebih mempertegas dengan hal tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan *dribbling* terhadap atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tuntungan II usia 13 tahun. Keterangannya lebih jelas dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi tes pendahuluan, dapat diketahui bahwa rata-rata teknik dasar *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tuntungan II usia 13 tahun masih tidak sesuai dengan yang diharapkan peneliti, dikarenakan peneliti merasakan adanya kesenjangan kemampuan atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tuntungan II usia 13 tahun. Nilai rata-rata raihan kelompok kemampuan *dribbling* atlet yaitu sebesar **9,9** adalah sebagai acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Untuk itu peneliti berupaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet secara personal (@atlet) yaitu peningkatan sebesar **20%** dari kemampuan awal dan atlet dianggap tercapai setelah mencapai/melewati target personal atlet tersebut dan untuk peningkatan atlet secara klasikal/kelompok yaitu sebesar **70%** dari jumlah keseluruhan atlet yang mencapai/melewati target personal pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tuntungan II usia 13 tahun yang berjumlah 10 orang.

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* bola pada atlet Putra Tuntungan II usia 13 tahun masih perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan *dribbling* bola menjadi lebih baik.



Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola, maka harus ditemukan latihan baru yang akan diterapkan dalam latihan. Penggunaan latihan yang baru menjadi unsur yang penting untuk meningkatkan efektifitas latihan. Untuk itu peneliti mencoba mengadakan penelitian tentang : "Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Melalui Latihan *Zig-Zag Trajectory* Pada Atlet Usia 13 Tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013".

### **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal : "Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Melalui Latihan *Zig-Zag Trajectory* Pada Atlet Usia 13 Tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013".

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah cara untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola untuk klub sepakbola usia 13 tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013?

### **D. Tujuan Penelitian**

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu penelitian, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* bola melalui latihan *zig-zag trajectory* pada atlet sepakbola usia 13 tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013.

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Melalui penelitian ini pelatih dapat bahan masukan olahraga khususnya untuk atlet usia 13 Tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013.
2. Penelitian ini bermanfaat bagi pelatih sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya atlet usia 13 Tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013.
3. Untuk menambah wawasan dalam upaya meningkatkan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga bagi atlet usia 13 Tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013.
4. Kepada atlet melalui latihan *zig-zag trajectory* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mendukung bahan penelitian dengan kajian penelitian yang berkaitan.
6. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga dalam bidang olahraga terutama melalui bentuk latihan *zig-zag trajectory*.