

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dunia dan Indonesia khususnya, terlepas dari faktor usia, jenis kelamin, dan status sosial. Banyaknya informasi tentang sepakbola yang disajikan oleh media elektronik dan media cetak adalah salah satu indikasi paling nyata dari pernyataan bahwa sepakbola adalah olahraga paling populer.

Masalah yang kerap kali dialami dalam latihan sepakbola di Indonesia dari pemula hingga menjadi pemain profesional adalah belum efektifnya proses latihan tersebut. Kondisi dari kualitas latihan yang memprihatinkan di dalam telah dikemukakan oleh beberapa pengamat sepakbola dan beberapa pelatih. Demikian pula pada saat latihan khususnya pada latihan *dribbling* sepakbola masih banyak atlet-atlet pemula yang kurang sungguh-sungguh dan kurangnya fokus serta konsentrasi dalam belajar teknik dasar sepakbola tersebut, hal tersebut ditunjukkan bahwa atlet atau pemain lebih suka kepada permainan (games) sepakbola dari pada harus belajar tentang teknik dasar terlebih dahulu, rendahnya motivasi pemain dan kurangnya ketertarikan pada latihan teknik dasar sepakbola karena kurangnya pengembangan metode latihan yang bervariasi. Pada akhirnya atlet atau pemain merasa kurang untuk mengatasi hal ini, maka perlu di adakan tindakan penelitian dengan pengembangan model latihan *dribbling* khususnya pada sepakbola, dengan

tujuan membuat kreativitas yang inovatif agar latihan menarik dan menyenangkan khususnya bagi atlet pemula. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih dapat melakukan gerakan yang terampil dalam permainan.

Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kesimpulannya, tujuan utama permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan.

Teknik dasar adalah pondasi bagi seseorang untuk bermain sepak bola. Sedangkan pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola. Menurut Komarudin dalam Hendrik Hermanto (2017: 40) teknik dasar dalam sepakbola dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat untuk menyerang, bertahan dan menguasai bola. Salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola (*dribble*). Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepakbola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan,

kelincahan dan keseimbangan yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut akan menunjang efektifitas gerakan menggiring bola. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Setiap atlet atau pemain pastinya memiliki kemampuan yang berbeda-beda karena berbedanya jam terbang masing-masing dari setiap atlet. Berdasarkan hasil pengamatan penulis, persoalan yang kerap kali dihadapi oleh atlet pemula adalah sulitnya melatih fokus dan konsentrasi dari para atlet pemula tersebut mengingat usia mereka masih muda sehingga sulit melakukan *dribbling* dengan lincah serta sulitnya melakukan berbagai model *dribbling*, hal tersebut mungkin dikarenakan metode atau model latihan *dribbling* yang kurang bervariasi saat latihan sehingga kurang dalam melatih kemampuan *dribbling* pada atlet pemula tersebut.

Dengan demikian, dibutuhkan inovasi untuk meningkatkan teknik dasar *dribble*, inovasi tersebut berupa variasi-variasi latihan *dribble* yang dapat digunakan saat latihan *dribbling* sehingga latihan tidak monoton dan membosankan, dengan tujuan menciptakan motivasi belajar yang kuat pada atlet-atlet pemula.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul: “Pengembangan Model Latihan *Dribble* Sepakbola Melalui *Circuit* untuk Atlet Pemula“.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini dapat dipahami dengan baik, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan. Maka batasan-batasan masalah sebagai berikut:

1. Metode Penelitian ini menggunakan metode Research and Development yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi model latihan yang digunakan
2. Subjek penelitian ini adalah atlet pemula
3. Pengembangan dan pembuatan model latihan *dribble* ini menggunakan metode *circuit dribble*.
4. Bagaimana keberhasilan variasi pengembangan model latihan *dribble*

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah: “Apakah melalui pengembangan model latihan *dribble* melalui *circuit* dapat meningkatkan hasil latihan *dribble* untuk atlet pemula?”.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model latihan *dribble* sepakbola melalui *circuit* untuk atlet pemula.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pemain atau pelatih pada saat menangani latihan sepakbola khususnya meningkatkan keterampilan *dribble* sepakbola.
2. Manfaat praktis,
 - a. Bagi Pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.
 - b. Bagi Pemain, agar mengerti pentingnya latihan yang baik agar mencapai prestasi yang tinggi.

E. Spesifikasi

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan *dribble* pemain sepakbola. Permainan ini dapat mengembangkan teknik dasar dan keterampilan *dribble*, mengembangkan kreativitas yang didapatkan dari variasi model-model latihan *dribble*. Model latihan yang efektif dan efisien dapat mengatasi kesulitan dalam melatih sepakbola khususnya dalam latihan *dribble*.

F. Definisi Operasional

1. Pengembangan

Pengembangan menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2019 adalah kegiatan untuk peningkatan manfaat dan daya dukung Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang telah terbukti kebenaran dan keamanannya untuk meningkatkan fungsi dan manfaat Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.

2. Model

Model adalah representasi dari suatu objek, benda, atau ide-ide dalam bentuk yang disederhanakan dari kondisi atau fenomena alam. Model berisi informasi-informasi tentang suatu fenomena yang dibuat dengan tujuan untuk mempelajari fenomena sistem yang sebenarnya. Model dapat merupakan tiruan dari suatu benda, sistem atau kejadian yang sesungguhnya yang hanya berisi informasi- informasi yang dianggap penting untuk ditelaah (Mahmud Achmad dalam Sariaji Cayaray, 2014: 11)

3. Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan

cabang olahraganya (Sukadiyanto dalam Taufik Rihatmo dan Siti Rosana Agustin L Tobing, 2019: 6)

Latihan berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto dalam Taufik Rihatmo dan Siti Rosana Agustin L Tobing, 2019: 6)

Menurut Lumintuarso dalam Badral Elan Fauzan (2018: 12) mengatakan bahwa “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”.

4. Model Latihan

Menurut Zena Anfidi Langga dan Supriyadi (2016: 94), model latihan adalah:

“suatu program yang dibuat oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang akan dilaksanakan oleh siswa guna untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan siswa baik dari segi fisik, teknik, dan taktik.”

5. *Dribble*

Menggiring bola dapat diartikan sebagai mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat. (Muhajir dalam Hendrik Hermanto, 2017: 4)

6. Sepakbola

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. (Muhdhor dalam Doni Kurniawan, dkk., 2016: 384)

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. (Ganesha dalam Doni Kurniawan, dkk., 2016: 384)

7. *Circuit*

Latihan *circuit* adalah salah satu bentuk latihan yang lebih ke arah pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam waktu bersamaan (Hartoto dan Tomoliyus dalam Mehdi Bazargan, 2013: 37)

Menurut Sukadiyanto dalam Mehdi Bazargan (2013: 62) “latihan *circuit* adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda”.

8. Atlet Pemula

Atlet pemula adalah atlet yang masih dalam rentang usia 8-14 tahun, atlet pemula ini biasanya terdiri dari anak-anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama.