

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Didalam kehidupannya agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau olahraga.

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang. Terbukti dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah di olahraga. Diantaranya adalah meningkatkan prestasi seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan memanfaatkan pengetahuan dan teknologi tersebut secara baik maka setiap cabang olahraga yang ada akan menghasilkan seorang atlet yang lebih baik. Makin tinggi prestasi yang dicapai seseorang, maka semakin tinggi penghargaan yang akan diberikan. Begitu juga dalam cabang olahraga sepakbola semakin terampil seseorang dalam bermain sepak bola maka semakin tinggi penghargaan yang diberikan.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Karena olahraga ini bisa kita jumpai dari desa-desa terpencil sampai kota. Bermain sepak bola bersama kerabat membuat hati kita gembira. Itulah yang membuat permainan olahraga ini menyenangkan, murah, dan membuat orang sehat. (Luxbacher, 2016) sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-

orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama.

Olahraga ini masuk kedalam salah satu olahraga beregu. Disetiap tim terdiri dari sebelas pemain yang ada dilapangan dengan tempat masing – masing yang terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Dari olahraga ini banyak pemain-pemain hebat, seperti Lionel Messi dari Argentina, Cristiano Ronaldo dari Portugal, Sadio Mane dari Senegal, sedangkan dari Indonesia Ada Evan dimas.

Sepakbola sendiri mempunyai induk organisai dunia yaitu FIFA (*Federation International de Football Association*) yang dibentuk pada 21 Mei 1904. FIFA juga membuat perturan sepak bola yang memiliki 17 peraturan dasar. Menurut (Luxbacher, 2016) peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional. sedikit modifikasi peraturan FIFA diperbolehkan untuk program bagi remaja dan sekolah. Modifikasi ini mencakup ukuran lapangan, ukuran dan berat bola, ukuran gawang, jumlah pergantian pemain yang diperbolehkan, dan durasi permainan.

Sepakbola juga merupakan olahraga kaki satu-satunya yang dimainkan pada olimpiade. Bahkan berjuta-juta orang memilih untuk menunggu dan menyaksikan piala dunia daripada menyaksikan olahraga lain. Tanpa diragukan lagi, sepakbola merupakan olahraga paling terkenal di dunia. Untuk pertama kalinya piala dunia di gelar di Uruguay, Amerika selatan pada tahun 1930. Di kejuaraan tersebut tuan rumah Uruguay berhasil menjadi Pemenang pertama.

Permainan sepakbola mulai dikenal dan berkembang di Indonesia pada zaman penjajahan belanda. Dan sekarang Indonesia sudah mempunyai induk organisasi sendiri yaitu PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang didirikan pada tanggal 19 April 1930 oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Bahkan Sekarang masyarakat Indonesia dari Sabang sampai Merauke mengenal dan menyukai sepakbola serta mempunyai mimpi yang sama yaitu menyaksikan Tim Nasional Indonesia bermain di piala dunia.

Untuk mencapai itu semua pemain harus mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain sepakbola. Oleh karena itu dalam meningkatkan prestasi pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik yang baik. Terdapat beberapa teknik dasar bermain sepakbola yang harus diperhatikan dan di tingkatkan oleh pemain sepakbola seperti : umpan jauh (*long pass*), menyundul bola (*heading*), menghentikan bola (*stop ball*), menggiring bola (*dribbling*), mengumpan (*passing*), dan menendang bola ke gawang (*shooting*). Menurut (Sucipto, 2018) memandang agar pemain sepak bola bermain dengan baik harus dibekali dengan teknik dasar yang baik.

Meningkatkan kecepatan *dribbling* dibutuhkan latihan yang benar- benar terprogram dengan metode yang bervariasi, arti variasi disini adalah latihan dengan menggunakan alat bantu dalam latihan yang disesuaikan dengan bentuk gerakan dasarnya. Latihan merupakan materi pelajaran pendidikan jasmani di sekolah sebagai salah satu praktik yang perlu diajarkan. Orang biasanya mengatakan latihan adalah belajar yang berulang ulang.

Masalah dari judul yang saya ambil ini masih banyak siswa ssb assist soccer kota bekasi yang masih kurang dalam melakukan kecepatan terutama pada saat melakukan *dribbling*, sedangkan dalam olahraga sepakbola kecepatan *dribbling* menjadi salah satu cara untuk membongkar pertahanan lawan dan membawa bola secepat-cepatnya ketika anggota tim akan menyerang. sebab itu kecepatan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kualitas individu setiap siswa dalam bermain sepakbola. Untuk mengatasi masalah diatas, penulis memberikan latihan kecepatan menggunakan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* pada siswa ssb assist soccer kota bekasi.

Sekolah sepakbola (SSB) Asisst Soccer Kota Bekasi merupakan salah satu wadah untuk menampung hobi anak-anak usia dini yang ingin mengembangkan potensi bermain sepakbolanya atau dapat dinyatakan sebagai sekolah sepakbola yang berlokasi di Jl. Bengkong Kelurahan Padurenan RT.01 RW 03 Kecamatan Mustikajaya Kota Bekasi. Adapaun prestasi yang sudah di dapatkan siswa ssb asisst soccer kota bekasi adalah juara 1 Event 5ST Anniversary Stoni Indonesia U-12 2021. Dalam pengamatan peneliti siswa ssb asisst soccer kota memiliki kemampuan yang sangat baik dari segi semangat dan kemampuan dasar dalam teknik sepakbola, dan ada salah satu kelemahan setelah dilakukan observasi yang di alami siswa ssb asisst soccer kota bekasi adalah kurangnya keterampilan dalam melakukan teknik *dribbling* dan juga kecepatan saat melakukan *dribbling*. Oleh sebab itu peneliti mencoba untuk memberi latihan kecepatan *dribbling* menggunakan *ladder drill*.

Hasil dari latihan yang sudah dilakukan selama 1 bulan lebih kepada siswa ssb asisst soccer kota bekasi terjadi peningkatan signifikan terhadap kecepatan *dribbling* dengan hasil T hitung sebesar $6,37 > T$ tabel sebesar 2,14 pada $(\alpha) = 0,05$.

Penelitian ini melanjutkan dari penelitian sebelumnya yang ditulis oleh (Faizal et al., 2019) yang memiliki sampel 18 pemain dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan pada Tim Sepakbola Garuda Towera Fc” dengan kesimpulan pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan pada Tim sepak bola Garuda Towera FC, dengan t hitung $8,7771 > t$ tabel 2,110, dan nilai signifikansi $5\% < 0.05$, dengan derajat perbedaan (d.b) = $N-1$ ($18-1$) = 17 atau peningkatan *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) adalah 93.42 dengan peningkatan sebesar 22%. Dari hasil penelitian sebelumnya dapat di simpulkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh terhadap kecepatan.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas sangat di perlukan batas peneliti, mengingat permasalahan dalam penelitian ini luas sekali dan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran. Penulisan memberikan batasan masalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas

Variabel ini sering disebut variabel stimulus, prediktor, antecedent.

Dalam bahasa indonesia disebut sebagai variabel bebas. Variabel

bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Nikmatur, 2017). Variabel bebas pengaruh latihan *Ladder Drill* anggota Ssb Assist Soccer School Kota Bekasi.

b. Variabel terikat

Variabel dependen disebut juga variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat disebut juga variabel endogen (Nikmatur, 2017). Variabel terikat Kecepatan *Dribbling* Ssb Assist Soccer School Kota Bekasi.

c. Populasi atau sampel adalah Anggota Ssb Assist Soccer School Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka yang menjadi penelitian adalah pengaruh latihan *Ladder Drill*. Untuk itu yang menjadi pertanyaan penelitian yaitu :

”Apakah terdapat pengaruh dari latihan *Ladder Drill* terhadap Kecepatan *Dribbling* Ssb Assist Soccer School Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di

ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang di lakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah :

“Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Ladder Drill* terhadap Kecepatan *Dribbling* Ssb Assist Soccer School Kota Bekasi”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan mengenai teknik-teknik sepakbola terutama yang berhubungan dengan *dribbling*.

2. Secara Praktis

1. Bagi pemain, Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan teknik-teknik terutama *dribbling*.
2. Bagi pelatih, Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk penyusunan materi latihan sepakbola khususya dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskanbatasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

1. Pengaruh

Pengaruh menurut (KBBI, 2008) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yg ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

2. Latihan

Latihan menurut (Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan, 2015) adalah menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

3. Komponen Biomotor

Komponen Biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Nala, 2015) Aktivitas yang kita lakukan dalam kehidupan kita baik yang bersifat statis atau dinamis tidak akan terlepas dari komponen biomotorik. Komponen biomotorik wajib kita jaga dan latih demi hasil maksimal yang kita dapatkan dalam suatu aktivitas.

4. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar-dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen kecepatan. Pada umumnya Latihan kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih *endurance* dan *strength*, sebab Latihan ini harus memiliki landasan (pondasi) aerobik yang

memadai, dilanjutkan dengan Latihan kemampuan ambang rangsang anaerobic, dan kemampuan anaerobic yang baik, baru dilatih kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar-dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga (Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan, 2015).

5. Menggiring Bola

Menurut (Soekatamsi, 2017) menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki mendorong bola agar tergulir terus-menerus di atas tanah.

6. Latihan *Ladder Drill*

Istilah *Ladder Drill* merupakan suatu bentuk latihan yang sangat baik dalam meningkatkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan kaki secara keseluruhan (Tsivkin, 2011).

7. Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Karena olahraga ini bisa kita jumpai dari desa-desa terpencil sampai kota. Bermain sepak bola bersama kerabat membuat hati kita gembira. Itulah yang membuat orang sehat.(Luxbacher, 2016) sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik , kebudayaan, dan agama.

8. Sekolah Sepak Bola (SSB)

Sekolah Sepakbola adalah sebuah perkumpulan atau wadah orang-orang yang ingin menimba ilmu pengetahuan baik teori atau praktik bermain sepak bola. Pada umumnya Sekolah Sepakbola atau biasa disingkat SSB menampung peserta didik mulai dari usia anak-anak sampai usia remaja (SOREANG, 2022).