

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh semua orang didunia ini. Sepakbola dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik laki-laki, maupun perempuan, dari yang tua maupun yang muda. Dapat dikatakan tidak ada satu negara yang rakyatnya tidak tahu tentang permainan sepakbola. Hampir semua orang bisa bermain sepakbola, karena sepakbola adalah sebuah cabang olahraga yang sederhana, mudah dipahami, dan mudah untuk dimainkan. Seperti kita ketahui pada umumnya masyarakat Indonesia sangat menggemari olahraga sepakbola ini, dibuktikan dengan ikut sertanya Indonesia menjadi anggota FIFA, yaitu induk organisasi sepakbola yang mengatur dan mengadministrasikan semua kegiatan sepakbola diseluruh dunia. Selain itu di Indonesia juga banyak yang mendirikan club-club sepakbola, sekolah sepakbola usia dini, yang merupak wadah untuk penyaluran bakat untuk atlet Indonesia sendiri.

Permainan sepakbola akan berjalan dengan benar apabila dapat menguasai teknik dasar sepakbola, Dengan penguasaan teknik dasar dengan baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan permainan dengan baik. Teknik dasar dalam sepakbola meliputi teknik *Passing*, *control*, *Dribbling*, *Shooting*, *Heading*, dan lainnya (Nasution, 2018 : 13)

mengemukakan bahwa “teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring, menyundul, melempar bola dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, takling, teknik penjaga gawang”. Oleh karena itu teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan-gerakan yang menjadi dasar dari seluruh gerakan permainan sepakbola. Salah satu teknik dasar sepak bola yaitu *Dribbling* atau menggiring bola. Menggiring bola adalah salah satu keterampilan individu yang penting menggiring bola sangat erat dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus ada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus baik dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan teknik penguasaan bola.

Menurut (Vinando, Insanisty, 2018 : 21) *Dribbling* adalah memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Misalnya, menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar dan menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. Selain itu penglihatan penulis dilapangan bahwa anak-anak usia dini lebih suka melakukan latihan teknik dasar menggiring bola.

Agility berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *agility* seseorang. Selain itu *agility* dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) *agility* adalah kemampuan

untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika seseorang bergerak. Seseorang atlet atau pemain yang mempunyai *agylity* yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien

Masalah dari judul yang saya ambil ini masih banyak atlet mengalami kesulitan kelincahan *medribbling* bola, merubah arah bola, penguasaan bola terlalu jauh dari kaki sehingga mudah untuk dicuri lawan, sedangkan didalam sepak bola kelincahan *mendribbling* sangat dibutuhkan, terutama saat melewati lawan, sebab itu kelincahan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kualitas individu setiap atlet dalam bermain sepak bola.

Sementara itu, model latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan untuk usia 14-15 tahun mempunyai pola dan jarak yang berbeda-beda, diantaranya jumlah *cones*, jumlah *ladder agylity*, jarak *cones*, jarak *ladder agylity*, dan jarak antar atlet. Penulis menggunakan 8-10 *cones* dalam setiap model latihan. Untuk *ladder agylity* penulis menggunakan 2 *ladder agility*, dan hanya menggunakan 1 bola saja.

Jarak untuk *cones*, *ladder agility*, dan jarak setiap atlet lainnya juga berbeda-beda. Untuk jarak *cones* penulis membuat jarak antara 1 meter sampai 5 meter, jarak *ladder agility* berjarak 2 meter, sedangkan untuk jarak antar atlet berjarak 1 meter untuk menghindari benturan antar atlet. Semua jarak dan pola latihan tertera pada kajian produk akhir.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis “pengembangan model latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan untuk usia 14-15 tahun”

2. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Kelincahan Untuk Usia 14-15 Tahun ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini untuk mengembangkan model melatih *dribbling* menggunakan metode kelincahan pada permainan sepakbola.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan berguna baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan dan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam penerapan model latihan *Dribbling* pada sepakbola menggunakan metode kelincuhan, sehingga model latihan *Dribbling* dapat diketahui mana yang efektif digunakan untuk meningkatkan teknik *Dribbling* sepakbola menggunakan metode kelincuhan.

2. Manfaat praktis

Secara praktis diharapkan bermanfaat bagi :

- a. Atlet : hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk atlet bagar dapat menerima suasana latihan yang baru dan menyenangkan sehingga meningkatkan hasil latihan olahraga sepakbola.
- b. Pelatih : hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam memperbaiki latihan *Dribbling* pada permainan sepakbola menjadi lebih baru dan menyenangkan. Sehingga meningkatkan profesionalitas pelatih untuk menjadi kompeten.
- c. SSB : sebagai masukan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan strategi, metode, model yang tepat dalam pelatihan.
- d. Peneliti lain : hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model pelatihan *Dribbling* dalam permainan sepakbola.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui pengembangan ini berupa model latihan *Dribbling* pada permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan yang sesuai dengan karakteristik atlet usia 14-15 tahun.

Untuk meningkatkan hasil gerakan dribble dengan spesifikasi buku pedoman dan vidio sebagai berikut :

1. Pengembangan model latihan *Dribbling* sepakbola menggunakan metode kelincahan.
2. Model latihan untuk atlet dan pelatih
3. Berisikan materi model latihan *Dribbling* dalam sepakbola menggunakan metode kelincahan.
4. Berisikan 10 macam-macam variasi model latihan *Dribbling* sepakbola menggunakan metode kelincahan.