

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas penting bagi semua orang, olahraga memberikan dampak positif untuk tubuh karena berguna untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kekuatan fisik, dan kesehatan jasmani. Olahraga memberikan berbagai macam manfaat yang dirasakan oleh tubuh, olahraga juga menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas sumber manusia dan alat mempersatukan bangsa dengan *event* olahraga yang dilaksanakan. Sepakbola kini bukan sekedar meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi menjadi sarana untuk meningkatkan martabat bangsa dan menjadi simbol kebanggaan negara dengan prestasi terbaik yang bisa dicapai.

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang paling populer didunia, semua kalangan sangat suka menontonnya dan memainkan permainan olahraga satu ini. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, pria maupun wanita. Sepakbola mengajarkan banyak hal mulai dari bertanggung jawab, sportivitas, dan kerja sama. Di Indonesia sepakbola menjadi olahraga yang memiliki banyak penggemar berat, dimana setiap provinsi memiliki tim kebanggaanya masing-masing. Sepakbola menjadi hiburan yang menjadi pemersatu masyarakat.

Mencapai performa maksimal memang tidak mudah. Kesuksesan terbaik dapat diraih melalui proses latihan panjang, hal tersebut harus melakukan banyak pengorbanan untuk menmcapai suatu tujuan. Aktivitas fisik yang teratur sangat diperlukan jika ingin mencapai hasil maksimal dan harus dilakukan sejak dini atau

usia muda karena kondisi fisik dan mental masih sangat bagus serta usia muda memudahkan pembinaan dalam waktu yang lebih panjang agar bibit-bibit pesepakbola berbakat akan terus ada dan berkembang.

Menurut Danurwinda (2017: 5), sepakbola adalah suatu permainan yang memiliki urgensi untuk menang dengan mengikuti aturan FIFA (badan pengatur sepakbola dunia), yaitu dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dibandingkan kebobolan. Sepakbola merupakan permainan tim. Tim terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Untuk menjadi pemain sepakbola perlu menguasai berbagai teknik dasar permainan sepakbola, baik teknik dengan bola maupun tanpa menggunakan bola. Berbagai teknik dasar permainan sepakbola perlu dilaksanakan sebaik mungkin seperti mengontrol bola, menendang bola, mengoper bola (*passing*), merebut bola dan menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan dan tenang, dilakukan secara berjalan atau berlari dengan kekuatan penuh. Menggiring merupakan seni dalam permainan sepakbola karena terdapat banyak variasi gerakan yang bisa dikombinasikan agar bisa melewati pemain lawan.

Kecepatan adalah suatu gerakan fisik dasar agar bisa melaksanakan berbagai macam gerakan dalam cabang olahraga terutama dalam permainan sepakbola. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan reaksi gerakan dengan cepat dan tetap seimbang dengan kecepatan penuh (Ismaryati, 2008-41). Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kemampuan kecepatan yang baik

maka memudahkan pemain ketika menggiring bola dan bisa mudah melewati pemain lawan.

Untuk memperoleh hasil menggiring bola dengan baik, tentunya harus memiliki kestabilan kecepatan yang baik supaya mendapatkan hasil maksimal dalam setiap gerakan yang dilakukan. Oleh sebab itu pemberian latihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kecepatan perlu mendapatkan perhatian yang tinggi, dan jangan lupa untuk tidak mengesampingkan latihan untuk kekuatan fisik dan pendukung lainnya. Metode latihan kecepatan menggiring bola bisa dilakukan dengan *cone* yang disusun dan bisa divariasikan dengan gerakan menggunakan bola dan tanpa bola serta dilakukan pengulangan disetiap sesinya. Variasi latihan perlu dipikirkan, yang bertujuan agar siswa tidak merasa bosan.

Berdasarkan pengalaman penulis selama magang kampus mengajar di Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo, pada saat penulis mendampingi siswa untuk pertandingan sepakbola mini *soccer* O2SN di Kecamatan Tebo Ulu tingkat kecepatan ketika menggiring bola siswa masih kurang, sebagian besar siswa memiliki kecepatan menggiring bola yang kurang baik karena tidak ada yang memberikan pelatihan dan belum memahaminya siswa tentang pentingnya gerakan menggiring bola. Tim sepakbola SDN 168/VIII Tanjung Aur mengikuti 3 pertandingan sebelum gugur lewat adu penalti, pertandingan mini *soccer* cukup menarik karena bisa melihat kecepatan siswa ketika menggiring bola. Kemudian ketika diobservasi waktu pelajaran olahraga tentang sepakbola siswa sangat antusias ketika bermain, tetapi kecepatan menggiring bolanya masih kurang. Diperlukan latihan secara berkala, dimulai

dengan memberikan arahan berupa diperlukannya kecepatan ketika menggiring bola dan kemudian dikombinasikan dengan pengembangan variasi latihan. Variasi latihan bisa dilakukan karena melihat potensi bakat siswa yang memiliki prospek yang bagus dibidang sepakbola, potensi ini bisa ditingkatkan apabila mendapat dukungan dari sekolah dan tersedianya fasilitas yang memadai seperti tersedianya lapangan, bola, dan alat pendukung lainnya yang ada di Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Tetapi dengan perlengkapan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah, potensi olahraga sepakbola belum mencapai hasil yang maksimal dikarenakan tidak adanya bentuk latihan, salah satunya yaitu kecepatan ketika menggiring bola dan terbatasnya sumber daya manusianya, untuk itu prestasi seperti O2SN dibidang sepakbola belum bisa maksimal.

Penelitian ini menarik karena menggunakan sampel dari siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan seleksi O2SN sepakbola dan penelitian di sekolah dasar masih sedikit, biasanya lebih banyak penelitian yang dilakukan di tingkat sekolah yang lebih tinggi, serta *treatment* yang dilakukan dengan variasi latihan masih kurang bervariasi sehingga peneliti mengembangkan beberapa model latihan agar siswa tidak bosan selama latihan dilaksanakan. Dengan hasil pengalaman dan pengamatan yang dilakukan serta mengingat begitu pentingnya kecepatan ketika menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka penulis mengangkat judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa di SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo masih kurang dalam hal kecepatan ketika menggiring bola
2. Siswa di SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo kurang menguasai bola dengan baik ketika menggiring bola
3. Belum ada bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan ketika menggiring bola di SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo
4. Kurang berprestasinya siswa SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo dalam pertandingan O2SN sepakbola di tingkat Kecamatan, Kabupaten, dan Provinsi

1.3 Batasan Masalah

Ruang lingkup permasalahan dilakukan untuk membatasi permasalahan yang terlalu luas. Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, penelitian ini difokuskan pada pengaruh variasi latihan karena masih terdapat siswa yang kurang dalam melakukan kecepatan *dribbling* di Sekolah Dasar Negeri 168/VIII di Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Penelitian ini menggunakan bentuk variasi latihan dengan bentuk latihannya yaitu latihan *zig-zag run* dengan bola, latihan *zig-zag run and passing*, latihan *dribbling miracle eight*, latihan *dribbling parallel*, dan latihan *dribbling irregular*.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut: “Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo?

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam suatu penelitian adalah menghasilkan nilai atau menggambarkan konsep keadaan masalah yang ingin diteliti. Adapun tujuan penelitian ini adalah Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo.

1.7 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan
2. Menambah wawasan penelitian di bidang olahraga sepakbola khususnya menggiring bola
3. Dapat memperlihatkan bukti-bukti penelitian yang bisa digunakan menjadi bahan pembelajaran dan pembinaan di sekolah
4. Bagi peneliti bermanfaat untuk menyelesaikan studi di pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Jambi