

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini, olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk (Fajrin et al., 2021). Untuk mencapai penguasaan dalam sepakbola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama (Fajrin et al., 2021). Sepakbola merupakan permainan menggunakan bola dimainkan oleh dua tim, sepakbola adalah permainan yang membutuhkan kepintaran di dalam lapangan yang memacu semangat, banyak membutuhkan energi, sekaligus memberikan kegembiraan dalam sebuah tim melalui kebersamaan (Syukur & Soniawan, 2015). Teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Pada seorang pemain sepakbola salah satu teknik dasar yang wajib dimiliki oleh pemain sepakbola adalah *dribbling*. Karena dengan memanfaatkan *dribbling*, pemain mendapatkan keuntungan untuk melewati lawan dengan baik, atlet akan dapat lebih cepat melakukan serangan. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar ketika dalam permainan sepakbola (Hidayat, 2017). *Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan karena merupakan keterampilan dasar (Fajrin et al., 2021). Pada pertandingan Liga 3 Indonesia mempertemukan Persekema Madiun melawan Persinga Ngawi, pertandingan dilaksanakan di Stadion Ketonggo, Kabupaten Ngawi pada hari Senin, 15 November 2021, pukul 15.15 WIB-Selesai, dari pertandingan berlangsung hasil observasi analisis observasi tim Persekema Madiun pada kompetisi Liga 3 Indonesia tahun 2021 ditemukan bahwa teknik *dribbling* adalah yang paling bagus dibandingkan dengan teknik yang lainnya.

Persekema Madiun melawan Persinga Ngawi memiliki hasil *passing* berhasil persentase sebesar 50%, *dribbling* berhasil dengan persentase sebesar 30%, *shooting* berhasil 10% dan, *heading* berhasil persentase 10%, dari persentase

pertandingan terdapat dribbling kurang baik sejumlah 18% (Fedyta Setiatama Nugraha, 2021)

Perkembangan teknik menggiring bola dalam sepak bola menjadi salah satu hal yang paling dapat diamati karena kegemaran dari masyarakat terutama pelajar seperti dikatakan (Kurniawan et al., 2022). Dikatakan dalam (Ridlo, 2019) Seorang pemain sepak bola yang baik harus menguasai Teknik dasar yang merupakan fundamental dalam sepak bola. Dalam penelitian Ilahi W (Illahi, 2021) menyebutkan bahwa dalam bermain sepak bola membutuhkan teknik dasar yang baik, salah satunya yaitu menggiring bola.

Menurut (I. Fajar, 2014) pembinaan sepakbola harus dimulai dari usia dini, karena pembinaan usia muda merupakan pondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang, sehingga harus didukung oleh bakat yang diketahui sejak dini dan perlunya dilakukan pemantauan secara bertahap, terus menerus dan berkesinambungan. Menurut (Scheunemann, 2012), sepakbola adalah permainan yang sederhana yang mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus, ibarat permainan *puzzle*, sepakbola ibarat permainan *puzzle*, yang bagian-bagian perlu disatukan hingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Disinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya. Pertumbuhan kemampuan sepakbola sejak dini bagi setiap pemain dimaksudkan untuk menyiapkan mereka agar dapat menguasai sejumlah keterampilan dasar yang penting. Dalam proses ini, peran pelatih sangatlah vital karena mereka bertanggung jawab untuk Menyusun berbagai jenis latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknis dan fisik para pemain.

Salah satu persoalan mendasar dalam penelitian ini adalah belum mampu menggiring bola melewati lawannya dengan baik. Menjadi satu hal penting bagi atlet menguasai teknik dasar menggiring bola dengan sangat baik seperti dikatakan Tri Sutrisno dalam (Novan et al., 2018) bahwa menggiring bola sangat diperlukan dalam menguasai jalannya permainan dan juga penyerangan. Dalam penelitian Ilahi (Illahi, 2021) mengatakan kesalahan yang terjadi pada pemain Sekolah Sepak Bola yaitu menggiring bola, karena pada saat menggiring bola, bola mudah dirampas karena bola terlalu jauh dari kaki pemain.

Dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, atlet harus melakukan berbagai metode latihan, diantaranya adalah latihan dengan menggunakan *ladder drill with the ball* dan *Shuttle Run with the ball*. Latihan *ladder drill* merupakan suatu bentuk latihan melompat tali yang berbentuk tangga yang diletakan di lantai atau tanah dengan menggunakan satu atau dua kaki (M. I. Hadi et al., 2023). Kemampuan *dribbling* dapat di tingkatkan dengan menggunakan latihan *ladder drill* dan *shuttle run*. Banyak atlet yang serius menggunakannya, untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai. Seiring waktu, kecepatan dan kelincahan tersebut rutin dapat sangat meningkatkan kinerja kaki. Kemampuan *dribbling* berpengaruh untuk kemampuan tubuh untuk mengubah arah secepat-cepatnya arah yang dimaksud yaitu kanan, kiri, depan, dan belakang (Adiatmika & Santika, 2016).

Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik (F. S. Hadi et al., 2016). Selain itu pemain sepakbola juga perlu adanya dukungan bentuk latihan *ladder drill* sebagai program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, agar penguasaan bola dan kelincahan dapat menjadi kombinasi yang baik dan tepat saat menggiring bola. Maka itu latihan ini sangat cocok untuk memperbaiki kemampuan *dribbling* pada pemain. Menurut (Tsivkin, 2011) *Ladder drill* merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) kaki secara keseluruhan. Tujuan utama dari *ladder drill* adalah untuk memberikan beragam pola dari gerakan kaki saat menggunakan alat tangga ketangkasan yang diletakkan lantai atau tanah. Faktor pengaruh latihan *ladder drill* yang mampu memberikan perubahan power otot tungkai seseorang, otot kaki terus menerus melakukan kontraksi sehingga aspek gerakan meloncat dan berlari menjadi salah satu latihan yang signifikan. Menurut (Sukardarwanto, 2014) peneliti menggunakan latihan meloncat untuk meningkatkan daya ledak otot-otot tungkai. Dengan latihan *ladder drill with the ball*, atlet dapat mengembangkan keterampilan teknis yang diperlukan untuk meningkatkan performa mereka dalam kompetisi. Kombinasi kemampuan, kelincahan, kontrol bola, dan koordinasi yang diperoleh dari latihan

ini membuatnya menjadi bagian penting dari program latihan dalam berbagai olahraga.

Selain bentuk latihan *ladder drill with the ball* yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan dengan bola, selain itu atlet sepakbola juga perlu adanya dukungan bentuk latihan *shuttle run with the ball* sebagai program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan dribbling dengan cara lari cepat secara bolak-balik dari satu titik ke titik lainnya dengan menggunakan bola dalam jarak yang telah ditentukan (Indra Fahlefi et al., 2021). Latihan *shuttle run* mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* terhadap menggiring bola atau *dribbling* (Fatchurahman et al., 2019). *Shuttle run* merupakan salah satu bentuk latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada atlet. Dalam olahraga, *shuttle run* dilakukan dengan cara berlari bolak-balik antara dua titik yang sudah ditentukan. Latihan ini tidak hanya melatih kecepatan dan ketangkasan, tetapi juga ketahanan dan kemampuan percepatan-decelerasi yang penting dalam berbagai cabang olahraga. *Shuttle run with the ball* adalah variasi dari *shuttle run* yang melibatkan penggunaan bola selama latihan. Ini adalah latihan yang komprehensif, di mana peserta tidak hanya berlari bolak-balik tetapi juga membawa atau menggiring bola. Latihan ini mengkombinasikan elemen ketangkasan, kontrol bola, serta kemampuan koordinasi motorik yang lebih kompleks. *Shuttle run* dengan bola sering digunakan dalam pelatihan sepak bola, bola basket, rugby, dan olahraga lain yang membutuhkan keterampilan manipulasi bola dalam gerakan cepat.

*Ladder drill* dan *Shuttle run* dipilih sebagai bentuk treatment karena dirasa dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, modifikasi yang dilakukan pada penelitian kali ini yaitu *ladder drill* dan *shuttle run* digunakan dengan menggiring bola. Perubahan setelah dilakukan treatment, yang diinginkan yaitu kemampuan *dribbling* pemain SSB Locomotive menjadi lebih baik dan setidaknya tidak menghambat dalam skema permainan seperti dikatakan (Esposito & Raiola, 2020) pembentukan pemain muda didorong oleh teknik dan merupakan elemen prioritas yang harus dilatih.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih SSB Locomotive diketahui bahwa para atlet SSB Locomotive belum menguasai kemampuan

menggiring bola dengan baik dikarenakan kurang menguasai dan banyak sekali kehilangan bola pada saat melakukan *dribbling* yang direbut oleh lawan di kejuaraan – kejuaraan yang diikuti, tidak ada yang juara, bahkan menembus babak semifinal pun tidak bisa. Kemudian pada saat peneliti melakukan pengamatan terhadap para atlet baik pada saat latihan maupun pada saat melakukan pertandingan persahabatan, peneliti melihat para atlet masih kurang baik dalam hal kemampuan *dribbling*. Sering sekali pemain kehilangan bola pada saat menggiring bola dan mencoba untuk melewati lawan. Pemain juga kurang gesit untuk mengarahkan kemana tujuan bola yang akan digiringnya sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola dari penguasaannya dan kehilangan kontrol terhadap bola, sehingga tidak efektif untuk menggiring bola dengan kecepatan yang stabil bahkan dengan kecepatan yang maksimal.

Bersumber dari pendapat di atas baik mengenai pentingnya latihan *dribbling*, koordinasi bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan yang akan digunakan/diterapkan dalam meningkatkan *dribbling*, kemampuan dan koordinasi (I. Fajar, 2014). Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Irfan et al., 2019) membuktikan bahwa *ladder drill* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*. Dan menurut Ilahi W (Ilahi, 2021) dari beberapa penelitian yang dilakukakan latihan *Zig-zag run* merupakan latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola sedangkan kelemahan latihan *shuttle run* yaitu ruang gerak yang dibatasi dan intensitas latihan yang sulit diukur. Sedangkan pada penelitian kali ini peneliti ingin melihat pengaruh modifikasi Latihan *Ladder drill* dan *Shuttle run* menjadi Latihan yang akan digunakan.

Dikatakan oleh astelo dan matos dalam (Esposito & Raiola, 2020) bahwa tanpa adanya teknik yang baik tidak mungkin ada permainan sepak bola. Oleh karena itu kali ini penelitian akan berfokus pada pengaruh modifikasi latihan *Ladder drill* dan *shuttle run* yang dapat mempengaruhi dalam menggiring bola.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari tinjauan latar belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *ladder drill with the ball* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *shuttle run with the ball* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill with the ball* dengan latihan *shuttle run with the ball* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *ladder drill with the ball* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola.
- 1.3.2 Untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *shuttle run with the ball* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola.
- 1.3.3 Untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill with the ball* dengan latihan *shuttle run with the ball* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh metode latihan *ladder drill* dengan metode latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini bermanfaat untuk penulis dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang pengaruh metode latihan *ladder drill* dengan metode latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola. Penelitian yang dilakukan ini juga untuk memenuhi Sebagian syarat untuk penulis mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penelitian ini bermanfaat untuk

atlet dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet sepak bola ketika berlatih dan bertanding melalui latihan *ladder drill* dan *latihan shuttle run*. Penelitian ini bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan pembaca ketika mengimplementasikan latihan *ladder drill* dan *latihan shuttle run* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet sepak bola.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah tahun 2021. Struktur organisasi penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut : BAB I Pendahuluan : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi Penelitian, BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan-tinjauan terkait Sepak Bola, Latihan, *Dribbling*, *Ladder drill*, *shuttle run*, Penelitian Terdahulu, Kerangka Berpikir, Hipotesis, BAB III Metode Penelitian : Desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, Analisis Data, BAB IV : Temuan dan Pembahasan, BAB V : Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.