

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia apalagi di dunia Internasional. Setiap orang, baik wanita maupun pria, tua maupun muda mengetahui sepakbola. Walaupun sebagian dari mereka cuma sekedar mengetahui dan tidak bisa memainkannya dengan baik, tetapi dengan cukup tau saja sudah membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga populer didunia. Selain itu sepakbola merupakan olahraga semua kalangan, kaya, miskin, tua, muda, pria, wanita, semuanya bisa memainkan olahraga yang paling dipuja di pelosok dunia. Sepakbola merupakan olahraga kelompok atau tim yang terdiri dari sebelas pemain di tiap tim yang bertujuan memasukkan bola kedalam gawang lawan, dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan lah yang jadi pemenangnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sucipto dkk. (2000, hlm.7) yang menjelaskan bahwa “tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”.

Sepakbola adalah olahraga yang kompleks yang bukan hanya menendang dan berlari, melainkan ada beberapa gabungan gerakan dan fisik yang membuat sepakbola tersebut indah untuk ditonton. Lari, menggiring, dan menendang adalah beberapa aspek dominan yang terdapat dalam olahraga ini. Sepakbola bukan hanya olahraga otot, kecerdasan pun sangat diperlukan dalam memainkan olahraga ini dengan baik. Olahraga sepakbola pada zaman dahulu hingga saat sekarang ini semakin berkembang dan menjadi sangat populer diberbagai kalangan masyarakat. Terlepas dari itu, para calon pelatih sepakbola harus lebih memahami dan mengetahui segala sesuatu mengenai

permainan tersebut, mulai dari sejarah, teknik-teknik, pola penyerangan/pertahanan dan lain sebagainya wajib dikuasai dan dipahami.

Dalam olahraga sepakbola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola. Mielke (2007, hlm. 2) memaparkan bahwa: Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam sepakbola, seperti 1) *stop ball* (menghentikan bola), 2) *shooting* (menendang bola ke gawang), 3) *passing* (mengumpan), 4) *heading* (menyundul bola), dan 5) *dribbling* (menggiring bola). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlet agar dapat bermain bola dengan baik adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar sepakbola yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, karena menggiring bola mencerminkan kemampuan teknik dan skill individu seorang pemain untuk melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan, sehingga akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan sepakbola.

*Dribbling* adalah teknik membawa bola dengan cepat dan terarah untuk melewati lawan yang bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki, tergantung situasi dilapangan. Lebih lanjut lagi Mielke mengatakan bahwa “teknik *dribbling* terbagi 3 macam : 1) Teknik *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, 2) Teknik *dribbling* menggunakan kura-kura kaki penuh (punggung kaki) , 3) Teknik *dribbling* dengan menggunakan sisi bagian luar”. Keterampilan *dribbling* perlu dilatih dengan bentuk latihan *dribbling* yang sama dengan keadaan di lapangan. Disamping itu, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi kaki juga sangat dibutuhkan dalam keterampilan menggiring bola, karena dalam melakukan teknik menggiring bola, unsur kondisi fisik dan kerja kaki (*footwork*) sangat dibutuhkan agar seorang pemain bisa melakukan gerakan teknik menggiring bola dengan baik.

Indonesia merupakan negara besar dengan sumber daya manusia yang melimpah, tak terkecuali di bidang olahraga khususnya sepakbola. Akan tetapi prestasi sepakbola Indonesia belum menghasilkan prestasi yang bisa untuk

dibanggakan dikancah internasional. Banyak sekali kendala yang menjadi faktor belum majunya prestasi sepakbola Indonesia dikancah internasional, seperti masih rendahnya keterampilan dasar bermain sepakbola anak-anak Indonesia, kurangnya fasilitas yang memadai untuk berlatih, belum banyaknya metode-metode latihan yang bagus diajarkan di Indonesia, dan kurangnya pengetahuan para pelatih di Indonesia dalam melaksanakan program latihan. Salah satu hal yang penulis amati disalah satu sekolah sepakbola *Coerver Coaching* yang masih rendah adalah keterampilan dasar siswa *Coerver Coaching* itu sendiri, terutama keterampilan menggiring bola. Hal itu terlihat ketika para pemain melakukan *game*, permainan kurang berjalan dengan baik karena pada saat ada moment untuk melakukan gerakan *dribbling*, kebanyakan para pemain masih belum baik dalam melakukannya. Dalam penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian dengan melakukan latihan menggiring bola yang berbeda-beda dengan menggunakan metode *circuit training*. Banyak keuntungan yang didapat ketika masalah ini diteliti, seperti bisa meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa *Coerver Coaching*, dan kemudian bisa jadi pembendaharaan ilmu bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan menggiring siswa *Coerver Coaching*.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling cepat berkembang, banyak bentuk latihan dan metode-metode baru yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Para pemain Indonesia secara umum dan siswa *Coerver Coaching* khususnya masih kurang dalam melakukan keterampilan dasar sepakbola, khususnya *dribbling*. jika dibandingkan dengan pemain-pemain di negara yang mengikuti perkembangan sepakbola secara intens, baik dari segi fasilitas, metode latihan dan sumber daya manusia, pemain sepakbola Indonesia masih jauh tertinggal, khususnya dari segi kemampuan teknik menggiring bola. Salah satu faktor yang membuat pemain *Coerver Coaching* masih kurang baik dalam teknik menggiring bola, menurut penulis yaitu karena metode latihan teknik menggiring bola yang kurang bervariasi. Jika masalah ini dibiarkan, maka pemain sepakbola Indonesia khususnya pemain *Coerver Coaching* akan sulit

bersaing dengan pemain di suatu negara yang sepakbolanya sudah jauh berkembang dengan metode-metode latihan yang berkembang dengan baik. Pada penelitian yang akan penulis teliti adalah memberikan latihan menggiring bola yang bervariasi yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan dalam satu sesi latihan sehingga akan terjadi otomatisasi gerakan *dribbling* akan bisa dicapai dengan baik. Banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola salah satunya menggunakan metode *circuit training*. Seperti yang dijelaskan Worthington (2012) bahwa :

*.... I believe the players should be in contact with the ball as much as possible in every session they are involved in and from what I have read on twitter a lot of other coaches believe this as well. ....However, this circuit will be different from most as each station will be based around using the ball.*

Maksud dari kutipan diatas adalah pemain harus berada dalam kontak dengan bola sebanyak mungkin dalam setiap sesi latihannya dan metode yang digunakan dalam sesi latihan ini adalah sirkuit training, namun sirkuit training yang berbeda dari sebagian besar karena setiap stasiun sirkuit training menggunakan bola. Agar pemain memiliki keterampilan menggiring bola yang bagus maka perlu latihan rutin untuk melatih keterampilannya. Pelaksanaan *circuit training* tergantung kreativitas pelatih, semakin kreatif seorang pelatih dalam mengkombinasikan bentuk latihan, menentukan target latihan sesuai dengan jenis olahraganya, dan semakin jeli pelatih dalam mengontrol pelaksanaan latihan, maka semakin baik hasil yang akan dicapai. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988, hlm. 227) bahwa: "Dengan sedikit kecerdikan dan kreatifitas, *coach* akan dapat mendesain suatu *circuit* yang paling cocok untuk cabang olahraganya". Bentuk latihan *circuit training* adalah latihan yang menggabungkan jenis latihan yang dibutuhkan dalam beberapa pos atau stasiun yang telah ditentukan. Seperti yang diungkapkan Sajoto (1999, hlm. 101) bahwa: "Latihan sirkuit adalah bentuk latihan yang

terdiri dari beberapa “stasiun” atau pos dan setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan”.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola *Coerver Coaching U-15*”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya :

1. Gambaran kemampuan *dribbling* siswa *Coerver Coaching* masih rendah.
2. Kurangnya variasi program latihan yang diberikan pelatih dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa *Coerver Coaching*.
3. Belum maksimalnya siswa *Coerver Coaching* dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih.
4. Belum diketahui pengaruh latihan menggiring bola menggunakan metode *circuit training* terhadap kecakapan menggiring bola.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi masalah penulis adalah : “Apakah latihan menggiring bola menggunakan metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola *Coerver Coaching U-15* ?”.

### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola *Coerver Coaching U-15*.

### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yg diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah-masalah sepakbola terutama pada kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.
2. Sebagai bahan referensi pemain dalam menambah wawasan untuk meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola.
3. Dengan metode ini dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di klub maupun sekolah sepakbola tentang metode latihan *circuit training* untuk melatih kecakapan menggiring bola.

### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

#### **1. BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini membahas latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, defenisi operasional, dan struktur organisasi skripsi.

#### **2. BAB II TINJAUAN TEORITIS**

Dalam bab ini membahas teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang sepakbola, teknik dasar bermain sepakbola, keterampilan *dribbling*, fase-fase pembelajaran keterampilan, metode *circuit training*, asumsi dasar, dan hipotesis.

#### **3. BAB III METODE PENELITIAN**

Dalam bab ini membahas mengenai metode dan teknik pengumpulan data, desain penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data.

#### 4. BAB IV HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini membahas tentang pengolahan data atau analisis hasil penelitian.

#### 5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini membahas tentang kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.