

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Saat ini dunia sedang mengalami wabah *COVID-19* termasuk di Indonesia dengan penyebaran penyakit *COVID-19* yang menyebar luas begitu cepat. Semua kegiatan dihentikan termasuk dalam dunia pendidikan hanya saja dalam kegiatan proses belajar mengajar dapat dilakukan dengan pembelajaran jarak jauh atau dari rumah dengan via daring dan tugas yang diberikan oleh para guru. Dampak dari mewabahnya *COVID-19* juga berimbas pada pembatasan kegiatan dalam melakukan aktivitas berolahraga sehingga setiap orang wajib dengan menjaga jarak (*physical distancing*) dan mengikuti protokol kesehatan *COVID-19*. Oleh karena itu, kegiatan yang semestinya dapat dilakukan menjadi terbatas untuk dapat dilaksanakan. Maka dalam hal ini, peneliti hanya dapat mendesain sebuah model yang akan di desain untuk variasi model latihan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola sekolah dasar Jakarta.

Olahraga adalah aktivitas yang bertujuan untuk melatih tubuh seseorang meningkatkan kebugaran tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani. Olahraga dapat dilakukan dengan orang dewasa, anak-anak, hingga usia lanjut. Olahraga merupakan kebiasaan dari gaya hidup seseorang yang sehat dan disiplin kesehariannya dengan menjaga pola makan dan istirahat secara teratur yang sangat berpeluang untuk terhindar dari segala penyakit. Menerapkan pola hidup secara sehat dengan berolahraga sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak olahraga-olahraga sederhana yang bisa dilakukan sehari-hari seperti lari kecil di sekitar area rumah, bersepeda, dan lain-lainnya.

Selain terhindar dari segala penyakit olahraga juga mempunyai manfaat yang mampu membantu seseorang lebih percaya diri, memperlancar sirkulasi peredaran darah, meningkatkan kinerja otak secara maksimal untuk mendapat hasil konsentrasi yang baik. Dan akan sangat baik jika seseorang melakukan olahraga secara rutin. Olahraga terdiri dari beberapa cabang-cabang olahraga, cabang olahraga tersebut diantaranya, bulutangkis, renang, tenis meja, bola tangan, futsal, sepak bola dan lain sebagainya. Sesuai bidang yang ditekuni seseorang akan meraih hasil yang maksimal jika cabang olahraga tersebut ditekuni dengan sungguh-sungguh. Kemampuan seseorang harus di kembangkan dan diasah dengan terus berlatih untuk meningkatkan keterampilannya. Sebagai contoh sepak bola, keterampilan dasar sangat penting untuk di tingkatkan agar mampu bersaing di cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat di seluruh dunia. Permainan ini sangat terkenal dan bergengsi dimanapun berada. Menurut (Avianto, 2012) Sekitar abad ke-2 hingga abad ke-3, telah ditemukan bukti bahwa sepakbola pernah dimainkan di china pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han. Dalam sebuah dokumenter militer disebutkan, permainan si kulit bundar sudah dimainkan sejak tahun 206 SM. Kala itu, orang-orang Cina menyebutnya *tsu chu*. *Tsu* mempunyai arti “menerjang bola dengan kaki”, sedangkan *chu*, berarti “bola dari kulit dan ada isinya”.

Olahraga sepak bola ini menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit untuk dimainkan oleh ke dua tim, yang masing-masing tim memiliki 11 (sebelas)

anggota pemain. Tua maupun muda, laki atau wanita semuanya bisa melakukan olahraga. Sepak bola merupakan olahraga sederhana dan sangat terjangkau, siapapun bisa memainkannya dengan beralaskan kaki telanjang dan dapat dilakukan di lahan-lahan kosong, halaman sekolah, dan dimana saja yang tidak membahayakan keselamatan. Menurut (Agustina, 2020) Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan.

Pepatah mengatakan “Gantungkan Mimpi Setinggi Langit”, hal demikian juga berlaku dalam sepak bola yang dimana banyak dari mereka bermain sepak bola merupakan salah satu jalan untuk berprestasi tinggi akan tetapi, beberapa dari mereka bermain sepak bola untuk menjaga kesehatan dan hanya untuk mengisi waktu luang bersenang ria. Dalam pandangan kita sepak bola ialah permainan yang dapat menyatukan dunia dengan perbedaan suku, ras, dan budaya didalamnya. Menurut (Avry, 2014) “Sepak bola mempunyai kekuatan yang luar biasa, yang bisa digunakan untuk membuat dunia ini sebagai tempat yang lebih baik untuk dihuni semua orang. Gunakan panggungnya untuk mempromosikan perdamaian, kesetaraan, kesehatan dan pendidikan untuk semua orang. Buat permainan menjadi lebih baik, bawalah ke dunia, dan anda akan membantu menciptakan dunia yang lebih baik”.

Permainan sepak bola sedikit dikaitkan dengan permainan futsal dimana dalam kedua cabang olahraga ini sama-sama memainkannya dengan bola. Akan tetapi dalam perbedaan dari kedua cabang olahraga ini sangat berbeda. Seseorang bisa saja menganggap kedua cabang olahraga ini adalah permainan yang sama-sama menendang bola dan memasukan bola kedalam gawang untuk mencetak gol.

Dalam peraturan sepak bola dan futsal sangatlah berbeda dengan perbedaan mendasar yaitu ukuran lapangan dan waktu bermain.

Menurut (Atmasubrata, 2012) untuk pertandingan internasional dewasa, lapangan sepak bola yang digunakan memiliki panjang 100-120 m dan lebar 65-75 m. Dibagian tengah kedua ujung lapangan terdapat area gawang berupa persegi empat dengan ukuran panjang 7,32 m dan tinggi 2,44 m. Didepan gawang terdapat area *penalty* yang berjarak 16,5 m dari gawang. Area ini merupakan batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah tendangan *penalty* atau tidak. Menurut (Nugraha A. C., 2012) Permainan sepakbola penuh dimainkan dalam 2x45 menit, dengan jeda waktu istirahat 15 menit. Kedua tim berpindah tempat setelah waktu jeda. Wasit bisa menambahkan waktu kedalam permainan guna menutupi kehilangan waktu karena akibat adanya cedera atau tindakan mengulur-ulur waktu yang dilakukan oleh satu atau dua pemain.

Dalam permainan sepak bola mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Pada umumnya untuk menguasai jalannya pertandingan seorang pemain harus dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola. Maka agar dapat bermain bola dengan baik pemain perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik dari program dan binaan pelatih yang memiliki pengalaman memadai agar para pemain dapat menguasai teknik-teknik yang akan dilatih.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik maka akan bermain dengan baik juga. Teknik dasar dalam sepak bola tidak lain berupa teknik mengumpan,

menggiring, menendang, dan menyundul bola. Sehingga teknik dasar dalam sepak bola menjadi dasar awal bagi kemampuan dalam bermain sepak bola. Menurut (Atiq, 2014) Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah mengumpan, menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), umpan panjang, gerakan dan ruang, melindungi bola, membelok, tendangan *volley*, menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), *tackling*, *shooting*, dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Masa kanak-kanak merupakan masa emas sebagai generasi hebat sepak bola dimasa yang akan mendatang. Setiap fase akan mengalami proses dalam kemampuan motoriknya. Masa kanak-kanak adalah masa gembira dan senang bermain sehingga dalam masa perkembangannya tidak ada penekanan apapun yang ingin mereka lakukan. Anak-anak pada dasarnya senang bermain dengan teman sebayanya karena mereka selalu menginginkan hal-hal baru yang belum pernah mereka ketahui. Pada usianya mereka cenderung mengartikan sebuah permainan soal kemenangan dan kekalahan. Tentu saja dalam sepak bola bertujuan menang dan mencetak gol sebanyak-banyaknya, tetapi visi dan misi sebagai pelatih harus tetap seimbang sesuai perkembangan mereka saat masa kanak-kanak dengan mengedepankan sikap dan moralnya.

Menurut (Avry, 2014) Bermain adalah aktivitas utama anak-anak. Bermain adalah kebutuhan esensial, yang secara alami berada dalam tubuh semua anak. Kemudian mengemukakan kembali, (Avry, 2014) Kemenangan dan kekalahan bukanlah sesuatu yang bisa dibandingkan dengan promosi soal nilai-nilai sosial dan kemanusiaan. Sepak bola adalah alat yang sangat vital untuk

melatih masa depan warga negara dan mendorong pembauran anak-anak muda dalam masyarakat. Sepak bola menjadi alat yang sangat baik untuk memahami nilai-nilai seperti saling menghargai, solidaritas, saling mendukung, saling berbagi dan sebagainya.

Latihan yang mendukung serta dipersiapkan untuk perkembangan pemain sangat diperlukan. Melakukan berbagai latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sifatnya wajib. Setiap pemain harus dilatih dengan berbagai teknik atau keterampilan dasar yang sangat diperlukan, untuk menghadapi berbagai kondisi yang akan muncul di dalam pertandingan yang sesungguhnya. Sejak usia dini, pemain perlu menguasai teknik-teknik dalam permainan sepak bola. Berbagai jenis teknik yang dipelajari harus dapat diiringi oleh program latihan yang berkelanjutan agar nantinya teknik tersebut dapat dikuasai dan berubah menjadi sebuah keterampilan, yaitu kemampuan dalam menggunakan teknik yang dapat digunakan dalam setiap kondisi di pertandingan. Di usia mereka dalam berlatih, sentuhan bola harus lebih banyak dan sesering mungkin diberikan, dimana hal ini akan berdampak pada keterampilan mereka.

Menggiring salah satu teknik dasar yang harus dikuasai siswa agar dapat bermain bola dengan baik dan benar. Menggiring merupakan teknik dasar sepak bola yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap masing-masing pemain sepak bola, karena menggiring bola menggambarkan kemampuan teknik dan skill individu yang dimiliki seorang pemain untuk melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan. Prinsip utama yang perlu di ingat adalah bahwa *dribbling* dapat digunakan untuk menciptakan ruang. Menggiring bola adalah menendang bola dengan sentuhan secara terputus-putus yang diiringi berlari secara terus-menerus.

Pandangan kita menggiring bola dibagi dalam tiga jenis sentuhan kaki yaitu, kaki bagian dalam, kaki bagian tengah (punggung kaki), dan kaki bagian luar.

*Dribbling* merupakan hal yang menyenangkan bagi anak-anak, mereka akan membawa bola kemana mereka suka saat latihan atau di dalam pertandingan melawan tim sebayanya. Tetapi dalam latihan mereka cenderung bosan dan jenuh atas jenis pemberian model latihan yang tidak menarik baginya. Khususnya di ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Dasar Jakarta, bahwasannya tingkat keterampilan dasar menggiring bola dan motivasi untuk berlatih masih rendah. Pemberian jenis latihan dalam *dribbling* harus disiapkan dengan baik agar saat siswa melakukan menerima dengan rasa semangat dalam berlatih.

Kejenuhan siswa menjadi peran pelatih untuk meningkatkan gairah berlatih teruntuk pada siswa ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Dasar Jakarta. Pendekatan ini menawarkan hal yang sederhana yang dimana situasi-situasi dasar bisa dilakukan dengan anak-anak sesuai motivasi mereka. Sehingga dalam hal ini perlu adanya perhatian terhadap model variasi latihan guna memberikan dorongan motivasi dalam berlatih memperbaiki kemampuan keterampilan dalam *dribbling*. Pencapaian tersebut dapat tercapai dengan maksimal, maka perlu adanya pembinaan pemain yang dimulai sejak dini. Langkah-langkah yang perlu dilakukan antaranya yaitu, pengadaan sarana dan prasarana, pemberian model latihan.

Perkembangan sepak bola di dunia berkembang sangat begitu cepat dengan seiringnya waktu, khususnya perkembangan sepak bola di Indonesia. Meningkatnya sepak bola yang ada di Indonesia, menjadi peran penting bagi pelatih yang berperan di sebuah lingkup sepak bola. Peningkatan ini harus

beriringan dengan kualitas pelatih sebagai edukator bagi bibit-bibit generasi yang hebat. Pengetahuan pelatih terhadap variasi model latihan sebaiknya juga perlu dikembangkan, karena variasi model latihan *dribbling* menjadi pengaruh atas peningkatan keterampilan siswa dalam pembinaan usia dini.

Latihan yang monoton memberikan efek jenuh bagi siswa dan menurunnya semangat untuk berlatih. Pelatih berperan sangat penting atas pemberian model latihan dengan berbagai variasi, tetapi sangat di sayangkan pemberian variasi latihan tentang model latihan yang harus di jalankan sangat minim untuk dimaksimalkan. Sehingga kegiatan latihan yang dilaksanakan menjadi cepat jenuh. Menurut (Atiq, 2014) Latihan harus bervariasi dengan tujuan mengatasi sesuatu yang monoton dan membosankan saat latihan. Atlet harus memiliki disiplin latihan, tetapi mungkin lebih penting untuk memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan teknik dasar dan latihan secara rutin.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah dasar dibagi dalam tingkat tinggi dan tingkat rendah, sehingga dalam hal ini variasi model latihan *dribbling* akan disesuaikan dengan klasifikasi karakter anak usia sekolah dasar tingkat tinggi dan tingkat rendah. Variasi latihan dilakukan agar kegiatan latihan tidak membosankan bagi siswa guna mengikuti kegiatan dan bertujuan untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa. Variasi juga dapat meningkatkan keterampilan dasar bagi siswa dengan berbagai macam-macam perlakuan yang dilakukan. Khususnya di ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Dasar Jakarta, bahwasannya tingkat keterampilan dasar menggiring bola dan motivasi siswa untuk berlatih teknik menggiring bola masih rendah. Dengan berbagai variasi



model latihan diharapkan siswa lebih bersemangat dalam mengikuti latihan dan mampu meningkatkan keterampilan dasar menggiring bola.

Untuk mengatasi hal ini, maka perlu diadakan penelitian dengan variasi model latihan khususnya pada *dribbling* permainan sepak bola di ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Dasar Jakarta dengan penyesuaian variasi model latihan *dribbling* pada tingkat tinggi dan rendah agar latihan yang diberikan menarik dan menyenangkan khususnya bagi para siswa. Oleh karena itu peran pelatih sangat dibutuhkan untuk memberikan variasi-variasi model latihan yang akan dilaksanakan saat latihan.

Berdasarkan yang peneliti tulis diatas serta beberapa pertimbangan permasalahan tersebut maka dibutuhkan inovasi baru dalam bentuk model latihan khususnya *dribbling*. Inovasi itu berupa variasi-variasi latihan menggiring bola yang digunakan saat latihan sehingga latihan berjalan tidak monoton dan membosankan bagi para siswa. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Variasi Model Latihan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Dasar Jakarta”.

## **B. Fokus Penelitian**

Untuk mengoptimalkan hasil dari penelitian ini maka fokus penelitian ini membatasi karakteristik usia yang dapat disesuaikan pada tingkat Sekolah Dasar dan membuat “Variasi Model Latihan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Dasar Jakarta”.

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan peneliti adalah “Bagaimana Variasi Model Latihan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Dasar Jakarta”.

### D. Kegunaan Hasil Penelitian

#### 1. Bagi Pelatih dan Guru

Hanya dapat dimanfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan peningkatan kemampuan dan keterampilan serta variasi metode latihan menggiring bola pada permainan sepak bola.

#### 2. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu acuan dalam latihan sepak bola khususnya dalam variasi model latihan menggiring bola untuk perkembangan dan peningkatan keterampilan sepak bola pada siswa, khususnya tingkat sekolah dasar.

#### 3. Bagi Siswa

Memberikan kesempatan bagi perkembangannya, bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang pengetahuan dan hal-hal yang baru.