

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan jenis olahraga yang dikategorikan dalam permainan beregu dimainkan oleh 11 orang dengan durasi 2 babak atau 2 x 45 menit yang mengharuskan masing-masing tim menciptakan skor sebanyak-banyaknya. Para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkannya atau menghentikan bola. Perkembangan Sepakbola dunia awalnya berasal dari perkumpulan-perkumpulan sepakbola di Inggris yang berusaha menyatukan peraturan penafsiran peraturan permainan. Menurut (Emral, 2016) pada tanggal 8 Desember 1863 terusunlah suatu peraturan permainan oleh *The Football Association*, lahirlah permainan sepakbola seperti yang kita kenal sekarang ini dan selanjutnya berkembang keseluruh dunia. Kemudian tanggal 21 Mei 1904 berdirilah perkumpulan sepakbola seluruh dunia yaitu *Federation International De Football Association* (FIFA). Sesuai dengan perkembangannya maka berdirilah kesatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) tanggal 19 April 1930.

Olahraga ini sangat populer di masyarakat Indonesia bahkan di dunia. Permainan sepakbola di Indonesia sudah berkembang sangat pesat dan mudah dijumpai pada tiap daerah di Indonesia baik kota maupun desa. Permainan ini tidak hanya dimainkan oleh orang dewasa tetapi juga anak-anak mulai dari usia

dini hingga remaja. Saat ini sudah banyak sekolah sepakbola di Indonesia yang menerima murid dengan kategori usia muda. Adanya fasilitas tersebut diharapkan dapat menciptakan prestasi baru pada dunia sepakbola di Indonesia. Dengan adanya harapan tersebut, maka pada tahun 2017 PSSI menerbitkan “Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia” yang dikenal dengan filosofi sepakbola. Filosofi ini dapat dijadikan landasan dalam memberikan materi latihan yang dapat membantu untuk meningkatkan prestasi. Pada filosofi tersebut juga dibahas mengenai karakteristik sepakbola usia muda, mulai dari usia 6-9 tahun yang berada pada fase kegembiraan, usia 10-13 tahun memasuki fase pengembangan *skill*, usia 14-17 tahun fase pemahaman bermain serta usia 18-senior yang harus menguasai fase penampilan (Danurwindo et al., 2017).

Kesuksesan olahraga permainan sepakbola dipengaruhi oleh beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola yaitu, *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (menyundul bola), *shooting* (menendang bola) dan *control* (menahan bola). Selain teknik dasar yang harus diperhatikan, kondisi fisik juga menjadi acuan para pemain sepakbola itu sendiri. Tanpa kondisi fisik yang baik maka pemain sepakbola tidak dapat bermain secara maksimal. Menurut (Hamdi & Wahyudhi, 2019) pakar olahraga berpendapat bahwa untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang prima, apakah itu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta kordinasi. Oleh karena itu, sebaiknya tiap pemain sepakbola mampu bergerak dengan lincah agar dapat memudahkan ketika bermain serta membuat permainan menjadi lebih indah.

Kelincahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola untuk lebih mudah bergerak menghindari musuh, serta dapat berpindah arah dengan gesit dan menghindari pemain dari benturan-benturan yang mungkin terjadi. Menurut (Kosasih et al., 2016) kelincahan merupakan keterampilan tubuh untuk bergerak merubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh setiap atlet dalam segenap aktivitas olahraga pada saat latihan maupun waktu pertandingan guna meraih prestasi secara maksimal.

Masalah kelincahan yang peneliti temui pada anak usia 12 tahun di SSB Fass Junior anak-anak kurang berminat pada latihan kelincahan yang mengakibatkan pemain kesulitan menghindari benturan atau melewati lawan ketika sedang bertanding. Anak-anak tersebut memiliki masalah pada ketertarikan latihan kelincahan karena seringkali latihan kelincahan tidak variatif dan monoton. Berdasarkan masalah yang terjadi tersebut diperlukan suatu pendekatan atau variasi untuk membantu meningkatkan minat anak pada latihan kelincahan agar dapat lebih mudah dan menarik.

Pada anak usia 12 tahun, anak masih senang melakukan kegiatan yang menyenangkan salah satunya adalah kegiatan bermain. Karena permainan merupakan salah satu unsur yang tidak bisa dipisahkan dari anak. Dengan menerapkan kegiatan permainan pada latihan kelincahan diharapkan anak dapat lebih tertarik dan semangat. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan pada latihan kelincahan adalah pendekatan cognitive games. Pada usia 12 tahun, anak-

anak senang melakukan kegiatan yang menyenangkan salah satunya adalah permainan. Unsur permainan tidak dapat dipisahkan pada aktifitas anak dengan menerapkan kegiatan permainan pada latihan kelincahan diharapkan anak dapat lebih tertarik dan semangat. Menurut (Ana et al., 2018) kognitif memiliki peran yang signifikan bagi kesuksesan dalam belajar anak, karena Sebagian besar aktifitas dalam belajar selalu berhubungan dengan masalah mengingat dan berfikir kognitif baik dalam bentuk, warna, pola, ukuran, konsep, huruf, maupun lambing bilangan. Maka dari itu, pendekatan cognitive games merupakan salah satu pendekatan yang dapat diterapkan pada latihan kelincahan sehingga dapat meningkatkan akal dan pikiran kemampuan bermain sepakbola pada anak. Kemampuan kognitif perlu dipelajari oleh pemain sepakbola usia dini karena kemampuan kognitif dapat memaksimalkan keterampilan gerak. Seorang pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan kognitif tinggi akan merasa lebih mudah ketika bermain sepakbola (Maryadi, 2014).

Menurut Chaplin dan JP, 2006 (Istiqomah & Maemonah, 2021) kognitif berasal dari kata *cognition* memiliki arti mengetahui kata *cognition* yaitu penerimaan, penataan dan menggunakan pengetahuan. Dalam kamus psikologi *cognition* memiliki arti persepsi, sadar, mengerti. Menurut (Sujiono, 2014) kognisi adalah suatu proses berfikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Proses kognisi berhubungan dengan tingkat kecerdasan (inteligensi) yang mencirikan seseorang dengan berbagai minat terutama di tunjukan kepada ide-ide dan belajar. Kemampuan inteligensilah yang menentukan cepat tidaknya atau

terselesaikan tidaknya suatu masalah yang sedang dihadapi. Kecerdasan merupakan kemampuan mental tertinggi yang dimiliki oleh manusia. Tingkat kecerdasan dapat membantu seseorang dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Kecerdasan pemain sepakbola di lapangan sangat diperlukan dalam melakukan atau mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Kemampuan berpikir dalam sepakbola juga menentukan kesuksesan. Oleh sebab itu, sepakbola perlu akal dan pikiran untuk bisa berkembang dan bereksplorasi. Hal tersebut berkaitan dengan aspek kognitif yang dibutuhkan di permainan sepakbola agar para pemain dapat meningkatkan kecerdasan demi mendorong kemajuan dari permainan sepakbola itu sendiri. Seorang pemain yang memiliki kepekaan aspek kognitif tinggi akan lebih mudah menggali kemampuan yang dapat membantu mereka berkembang ketika bermain.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengembangkan model latihan kelincahan sepakbola melalui pendekatan *cognitive games* untuk usia 12 tahun karena pada usia tersebut anak-anak membutuhkan variasi model latihan yang lebih menarik agar tidak cepat merasa bosan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kelincahan dan kecerdasan anak ketika bermain sepak bola.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah maka fokus penelitian ini adalah: “Model Latihan Kelincahan Sepakbola Melalui Pendekatan *Cognitive Games* Pada Usia 12 Tahun”

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimanakah pengembangan latihan kelincahan sepakbola melalui pendekatan *cognitive games* pada usia 12 tahun.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan penelitian di atas, maka kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Dapat menjadi referensi bagi para pelatih sekolah sepakbola dalam model latihan kelincahan sepakbola melalui pendekatan *cognitive games*. dimana pada usia ini mereka senang bermain.
2. Dapat memberikan variasi model latihan kelincahan sepakbola melalui pendekatan *cognitive games* dengan berbagai permainan untuk pemain usia 12 tahun kepada para pelatih sekolah sepakbola.
3. Menambah variasi model dalam latihan kelincahan Sepakbola melalui pendekatan *cognitive games* untuk pemain usia 12 tahun yang membuat bentuk latihan semenarik mungkin.
4. Memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu kepelatihan dengan menambah berbagai bentuk model latihan kelincahan.