

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan sepakbola sampai saat ini masih jadi permainan yang sangat populer dan mudah dimainkan di mana pun, oleh siapa pun dan membuat permainan sepakbola makin hari kian menarik bahkan sepakbola sekarang semakin banyak terobosan-terobosan melalui taktik permainan, Filosofi Sepakbola dari berbagai negara bahkan teknologi canggih pun sudah mulai masuk di sepakbola. Maka oleh dari itu sukses berprestasi merupakan suatu tuntutan logis sepakbola industri.

Di samping meraih kemenangan sebagai wujud prestasi, tim juga dituntut untuk menyajikan sepakbola yang atraktif dan menghibur. Cakupan pecinta sepakbola dari seluruh penjuru dunia membuat sepakbola telah menjadi permainan dunia. Konsekuensinya tim harus bermain agresif demi berusaha mencetak gol sebanyak mungkin. Keindahan dan kemenangan bak dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan. Pecinta sepakbola benci kekalahan, tetapi disisi lain mereka juga tak menyukai tim yang bermain membosankan. Kemenangan plus sepakbola indah merupakan harga mati.

Berbicara tentang prestasi pada saat ini pula sepakbola Indonesia sedang giat-giatnya dalam melakukan pembinaan usia muda, di mana pada tahun 2017 lalu telah lahir “Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia” atau biasa disebut Filosofi Sepakbola Indonesia yang ditujukan sebagai pedoman

dalam memberikan program latihan, guna meraih prestasi tertinggi sepakbola. Kurikulum ini juga memberikan penjelasan yang mendalam tentang karakteristik pesepakbola usia muda sesuai dengan kelompok usianya. Berdasarkan karakteristik pengelompokan usia muda, kurikulum kemudian menjabarkan tahap-tahap pembinaan sepakbola usia muda yang harus dilalui pemain. Di mana pada setiap tahapan tersebut terdapat metode latihan yang spesifik sesuai dengan kebutuhan kelompok usia. Di dalamnya pun terdapat penyederhanaan dari bermain 11 v 11, yaitu 7 v 7 dan 4 v 4. Sebelum pemain memahami bermain 11 v 11 maka pemain harus memahami dahulu konsep dasar dari penyederhanaan tersebut. Metode latihan setiap tahapan usia pun sudah ditetapkan, *U-6 – U-9* tahun (fase kegembiraan), *U-10 – U-13* tahun (fase pengembangan skill), *U-14 – U-17* tahun (fase pemahaman bermain), dan *U-18 – senior* (fase penampilan). Dalam sepakbola terdapat tujuh teknik dasar, *kicking* (menendang), *dribbling* (menggiring), *controlling* (menahan/mengatur), *tackling* (merebut), *heading* (menyundul), *throw in* (melempar), *goal keeping* (menjaga gawang). Karakteristik bermain sepakbola yang dinamis karena aliran bola antar kaki pemain yang berlangsung cepat mengharuskan setiap pemain untuk menguasai teknik dasar yang baik.

Ada beberapa hal penting dan vital kegunaannya dalam tim sepakbola. Kerja sama adalah kunci utamanya dan banyak strategi yang umum digunakan dalam sepakbola. Setiap pemain harus memiliki pemahaman fundamental ini jika mereka ingin berhasil di lapangan. Selama beberapa kesempatan yang menguntungkan, itu adalah proses yang datang secara naluriah, untuk orang lain,

sedikit teori, ditambah dengan banyak kerja keras di tempat latihan yang sangat berharga.

Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi puncak sebagai seorang pemain sepakbola, maka sangat diperlukannya teknik, taktik, fisik, dan mental yang prima. Psikologi atlet menjadi salah satu pendukung keberhasilan pesepakbola dalam mencapai prestasi puncak. Psikologi pemain harus sangat diperhatikan oleh pelatih, karena psikologi sangat penting karena pada dasarnya pesepakbola juga manusia biasa yang memiliki rasa, hati, emosi, dan tak lepas dari masalah pribadi. Apabila tidak ditangani secara benar, masalah pribadi tersebut bisa mempengaruhi permainan seorang pemain tersebut di dalam lapangan. Masalah yang dihadapi seorang pemain juga bisa berdampak secara keseluruhan terhadap kinerja tim. Porsi untuk pemain pun harus disesuaikan berdasarkan usia, tahapan, dan rasio antara latihan dan pertandingan. Salah satu bentuk latihan yang bisa diberikan kepada anak *U-10* dengan memperhatikan karakteristiknya adalah bermain. Di samping itu sepakbola tidak hanya berbicara tentang fisik dan teknik saja karena sepakbola dalam se persekian detik pemain juga sudah harus bisa mengambil keputusan dengan cepat, karena semakin banyaknya taktik dan strategi di era sepakbola modern, pemain dituntut harus lebih cerdas di dalam lapangan dan dapat mengikuti intruksi dalam dari pelatih.

Pada dasarnya dalam setiap cabang olahraga baik dalam cabang olahraga senam, atletik, maupun olahraga permainan, selalu diawali dengan pemanasan. Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah

dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap olahraga.

Pelatih memberikan arahan pemanasan kepada siswa sebelum sesi latihan dimulai. Terdapat 2 jenis pemanasan dalam olahraga yaitu pemanasan gerakan statis, dan pemanasan gerakan dinamis. Bentuk pemanasan seperti ini tentu memberikan kesan pada siswanya. Menurut Joe Luxbacher (2004) menyatakan bahwa pemanasan dalam sepakbola seperti bentuk pemanasan di atas, akan terasa kurang menimbulkan gereset/minat dalam mengikuti latihan. Kondisi semacam ini haruslah dihindari, agar selama proses latihan sepakbola dapat diikuti oleh siswa dengan penuh keseriusan tidak bosan, sehingga tujuan latihan yang diinginkan dapat tercapai. Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola khususnya di sekolah sepak bola agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu diperlukan pengembangan model pemanasan permainan *dribbling* pada ssb bms *u-10*.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak jadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Fokus penelitian ini yaitu Pengembangan Model Pemanasan Permainan Dribbling Sepakbola Pada SSB BMS U-10.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimanakah Pengembangan Model Pemanasan Permainan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB BMS *U-10* ?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian dapat dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaat penelitian dapat dirincikan sebagai berikut:

- a. Dapat meningkatkan keterampilan penguasaan bola siswa.
- b. Dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk mengajarkan metode pemanasan *dribbling* kepada siswanya.
- c. Dapat mengetahui suasana hati siswa pada saat pemanasan.
- d. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca

