

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Anak-anak usia dini memiliki kecenderungan alami untuk aktif bergerak dan mengeksplorasi kemampuan fisiknya, terutama melalui kegiatan bermain. Kegiatan ini seringkali dilakukan dalam bentuk permainan yang melibatkan tantangan dan kompetisi yang membuat anak-anak menjadi lebih proaktif dalam berpartisipasi. Dalam konteks ini, aktivitas fisik yang dilakukan bukan hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga merupakan bagian penting dari proses perkembangan mereka, khususnya dalam hal kemampuan motorik.

Pada usia 8–10 tahun, anak-anak berada dalam fase perkembangan yang sangat penting untuk pembentukan keterampilan gerak. Fase ini dikenal sebagai masa transisi dari gerakan yang bersifat spontan ke arah gerakan yang lebih terarah dan terkoordinasi. Kemampuan motorik anak mulai menunjukkan kematangan, yang memungkinkan mereka mempelajari dan menguasai keterampilan teknis yang lebih kompleks. Oleh karena itu, periode usia ini merupakan masa krusial dalam pembentukan fondasi keterampilan gerak yang akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola.

Keterampilan gerak dasar memiliki peran yang sangat fundamental sebagai fondasi untuk mempelajari keterampilan olahraga yang lebih spesifik. Tanpa penguasaan keterampilan dasar yang baik, anak-anak akan

kesulitan dalam mengikuti aktivitas fisik yang lebih kompleks karena kurangnya kontrol tubuh, koordinasi, dan kemampuan untuk menyesuaikan gerakan sesuai tuntutan permainan.

Keterampilan dasar mencakup gerakan lokomotor seperti berlari dan melompat, non-lokomotor seperti mengelak dan membungkuk, serta manipulatif seperti menendang atau menggiring bola. Ketiga jenis gerakan ini saling berhubungan dan diperlukan dalam olahraga sepak bola, yang menuntut kemampuan koordinatif tinggi serta ketangkasan gerak.

Pengamatan awal dilakukan dalam konteks pertandingan sepak bola usia dini dengan format 7 vs 7, yang dilaksanakan di lapangan berukuran 50 × 30 meter dan berdurasi 2 × 10 menit, sesuai standar permainan anak usia 8–10 tahun berdasarkan kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) yang dirancang untuk mendukung perkembangan teknik dasar dan pemahaman bermain kolektif sesuai tahap pertumbuhan anak.

Dalam pengamatan tersebut, satu tim tercatat melakukan 15 kali percobaan *dribbling* sepanjang pertandingan. Namun, hanya 8 percobaan yang berhasil melewati lawan dengan baik. Hal ini menghasilkan tingkat keberhasilan sebesar 53,33%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa *dribbling* belum efektif.

Efektivitas *dribbling* yang masih tergolong rendah pada anak usia 8–10 tahun menunjukkan bahwa kemampuan ini belum berkembang secara optimal. Rendahnya kemampuan *dribbling* disebabkan oleh kurangnya kecepatan dan kelincahan saat bergerak, teknik perkenaan kaki terhadap

bola yang belum tepat, serta lemahnya kontrol bola terutama ketika berada dalam tekanan. Pandangan mata yang masih terlalu fokus pada bola juga menyebabkan pemain kurang mampu membaca situasi di sekitarnya. Koordinasi antara gerakan kaki dan arah bola belum optimal, sehingga *dribbling* cenderung tidak terarah dan mudah dipotong oleh lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguasaan terhadap keterampilan dasar masih belum berkembang secara maksimal, padahal seharusnya sudah mulai terbentuk lebih matang pada usia tersebut.

Program latihan yang sistematis, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak-anak menjadi kebutuhan utama untuk mengatasi permasalahan tersebut. *Long Term Athlete Development (LTAD)* merupakan salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam konteks ini. LTAD menekankan pentingnya pengembangan atlet sejak usia dini melalui tahapan yang selaras dengan fase pertumbuhan dan perkembangan biologis anak. Pada rentang usia 8–10 tahun, anak berada dalam fase *Learn to Train*, yaitu periode yang berfokus pada pembentukan fondasi keterampilan gerak dasar secara menyeluruh sebelum memasuki tahap penguasaan teknik dan taktik olahraga yang lebih spesifik.

Pendekatan LTAD menempatkan pengembangan kemampuan fisik dan teknis dalam kerangka yang terstruktur dengan mengedepankan prinsip bermain sambil belajar. Fokus latihan pada tahap ini diarahkan pada peningkatan kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, serta pengenalan teknik dasar seperti *dribbling* dalam sepak bola. Desain latihan

perlu dikemas secara variatif dan menyenangkan agar anak tetap termotivasi dan terhindar dari kejenuhan selama proses pelatihan. Pengabaian terhadap tahapan LTAD dapat menyebabkan hambatan dalam penguasaan keterampilan lanjutan pada masa remaja dan dewasa.

Latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan motorik dasar yang didukung dengan berbagai macam komponen fisik. *Ladder drill* dirancang untuk melatih kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi, serta membentuk *muscle memory* yang mendukung kontrol bola saat *dribbling*. *Zig-zag run* menekankan kemampuan mengubah arah secara cepat, menjaga keseimbangan, dan kontrol tubuh dalam situasi menyerupai pertandingan.

Penelitian ini menerapkan pendekatan latihan holistik, yaitu latihan fisik yang dikombinasikan langsung dengan teknik, sehingga anak-anak tidak hanya terlatih secara komponen fisik tetapi juga teknik dasar *dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dengan metode holistik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, serta memberikan acuan praktis dalam menyusun program latihan usia dini secara menyeluruh dan berkelanjutan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kelincahan saat melakukan *dribbling* masih rendah, sehingga dalam

*dribbling* sulit menghindari lawan

2. Kecepatan saat melakukan *dribbling* masih tergolong lambat, terutama ketika melakukan penetrasi ke area lawan
3. Kurangnya keterampilan gerak dasar pada anak-anak dalam kelompok usia 8-10 tahun
4. Pandangan mata masih tertuju hanya pada bola sehingga tidak bisa melihat kondisi sekitar
5. Kontrol bola saat *dribbling* masih kurang stabil terutama saat kecepatan tinggi atau berada dalam tekanan lawan
6. Kurangnya koordinasi antara kaki dan bola sehingga *dribbling* cenderung tidak terarah dan mudah direbut lawan
7. Rendahnya kemampuan pengambilan keputusan saat *dribbling* seperti kapan harus melewati kapan harus melepas bola
8. Kurangnya kreativitas dalam variasi teknik *dribbling* seperti menggunakan kaki bagian dalam ataupun luar
9. Terlalu fokus pada bola sehingga kesulitan menjaga keseimbangan postur tubuh saat *dribbling*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan keterbatasan dalam pengamatan, agar fokus penelitian lebih jelas dan tidak meluas, penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan ladder drill dan zig-zag run terhadap kecepatan *dribbling* atlet sepak bola usia 8-10 tahun.

#### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* yang ditunjukkan melalui penurunan waktu setelah diberikan latihan *ladder drill*?
2. Apakah terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* yang ditunjukkan melalui penurunan waktu setelah diberikan latihan *zig-zag run*?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* yang ditunjukkan melalui penurunan waktu antara latihan *ladder drill* dan *zig-zag run*?

#### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif antara lain sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a) Dapat dijadikan bahan informasi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil penelitian yang didapatkan dapat memberikan perkembangan ilmu serta pengetahuan bagi orang lain.
  - b) Diharapkan mampu menambah referensi dalam penyusunan

program latihan sepak bola yang meningkatkan kemampuan *dribbling* khususnya untuk atlet usia dini.

2. Secara praktis

- a. Bagi Atlet, hendaknya berlatih menggunakan metode *Ladder drill* dan *Zig-zag Run* untuk meningkatkan kemampuan *dribblingnya*.
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan pedoman untuk menggali dan mengembangkan program latihan guna meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet usia dini.
- c. Bagi peneliti diharapkan dapat menambah pemahaman tentang sepak bola, khususnya tentang teknik *dribbling* atlet usia dini.

