

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Saat ini sepakbola sudah berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat. Permainan sepakbola yang searah dengan filosofi kehidupan seperti kerjasama, saling menghargai, sportifitas, toleransi, disiplin dan semangat pantang menyerah, akan sangat berdampak pada pembentukan dan pembinaan sikap sosial anak pada masa yang akan datang khususnya dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Sepakbola akan membantu anak dalam berinteraksi dengan orang lain dan mengembangkan potensinya.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan, (Soekatamsi 1994: 3). Sepakbola juga termasuk permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam waktu 2x45 menit. Selama waktu tersebut, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak, berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan terkadang 180 derajat, melompat, meluncur, dan bahkan terkadang beradu badan (*body contact*) dengan pemain lawan dalam kecepatan yang tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada

tingkat yang baik untuk dapat bermain sepakbola dengan baik (Remmy Muchtar, 1992: 81).

Menurut Djoko Pekik Irianto(2002: 36) bahwa ada tahapan yang sangat menentukan dalam olahraga adalah tahap *multilateral*, tahap spesialisasi dan tahap puncak prestasi. Pada tahap *multilateral* anak diberikan gerak dasar untuk dikembangkan seperti jalan, lari, lompat, loncat. Pada tahap spesialisasi anak diberikan materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, energi *predominan*, klasifikasi skill baik siklik maupun asiklik atau *open skill* maupun *close skill* atau kombinasi. Keterampilan siklik, yaitu gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti jalan, lari, renang. Keterampilan asiklik, yaitu gerak tunggal yang dilakukan bertahap seperti memukul, melempar, melompat. *Close skill* adalah kondisi lingkungan stabil, misalnya menembak, melempar, lari, memanah, sedangkan *open skill* adalah kondisi lingkungan berubah-ubah misalnya cabang olahraga permainan. Pada tahap puncak prestasi, setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (Djoko Pekik Irianto, 2002: 40). Menurut Sukadiyanto (2005:39) energi predominan adalah energi yang cenderung digunakan untuk gerak teknik cabang olahraga tertentu. Energi predominan meliputi, sistem energi aerobik, anaerobik, anaerobik laktik, anaerobik alaktik. Cabang sepakbola energi predominannya adalah aerobik dan anaerobik alaktik.

Dewasa ini sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu senggang akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-

tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional. Penguasaan teknik maupun taktik bagi seorang pemain sangat diperlukan. Teknik dasar dalam sepakbola salah satunya adalah menggiring bola. Teknik menggiring bola menurut Sucipto, dkk (2000: 28) merupakan teknik menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola termasuk hal yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik oleh setiap pemain sepakbola.

Rendahnya kemampuan teknik dasar pemain sepakbola di tanah air menjadi salah satu penyebab buruknya prestasi tim nasional dalam berbagai event. Kekurangan pada tiap pemain di Indonesia terkait pada kemampuan teknik terjadi saat pembinaan usia dini, karena pada saat kelompok usia dini mereka kebanyakan jarang ditekankan untuk latihan teknik dasar sepakbola tetapi kebanyakan ditekankan untuk *game*, dapat dilihat dengan sering diadakannya festival-festival untuk anak-anak yang. Oleh karena dengan adanya festival-festival pelatih maupun orang tua lupa akan pentingnya latihan teknik dasar, mereka mengharapkan anak didik berprestasi dalam festival tersebut. Ada yang beranggapan bahwa apabila berprestasi di usia dini maka di usia lanjut dan seterusnya akan berprestasi terus menerus. Pada pembinaan usia

dini seharusnya belum ditekankan untuk berprestasi, karena apabila berprestasi di usia dini tetapi tidak dibina terus menerus maka prestasi yang akan diperoleh selanjutnya tidak setinggi apa yang diharapkan. Oleh Karena itu mengapa pemain senior di Indonesia kemampuan tekniknya tidak seperti para pemain-pemain di luar negeri.

Pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik tidak hanya memiliki kemampuan menendang dan mengontrol bola, tetapi kecakapan menggiring bola juga perlu dikuasai, karena menggiring bola sangat dominan digunakan dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola ketika pemain mendapat bola, pemain dapat mengumpan atau menggiring bola tersebut supaya tetap dalam penguasaan tim. Menggiring bola dalam permainan sepakbola yang dimaksud adalah menggiring terputus-putus dan tetap dalam penguasaan pemain, bukan menggiring bola yang menendang bola untuk melewati lawan kemudian lari mengejar bola tersebut dan menggiring bolanya kembali.

Kemampuan teknik menggiring bola perlu benar-benar dilatihkan secara bertahap dan sesering mungkin agar pemain dapat terbiasa dengan teknik menggiring bola dan memiliki kecakapan menggiring bola. Ketika dalam menggiring bola seorang pemain juga perlu memiliki fisik yang kuat karena disaat menggiring bola pemain membutuhkan tenaga dari fisik dan stamina yang dimiliki pemain. Pemain sepakbola ketika menggiring bola sangat menguras tenaga dan stamina, jadi pemain yang memiliki fisik dan stamina yang kuat sangat membantu pemain ketika menggiring bola. Metode

melatih dan meningkatkan kecakapan menggiring bola melalui latihan fisik banyak sekali metode yang digunakan salah satunya adalah dengan metode latihan sirkuit. Pada dasarnya untuk melatih kecakapan menggiring bola tidak hanya menggunakan metode latihan sirkuit saja, tetapi masih banyak metode latihan yang digunakan untuk melatih kecakapan menggiring bola.

Agar pemain memiliki kecakapan dalam menggiring bola maka perlu latihan yang rutin untuk melatih kecakapannya. Menggiring bola dibutuhkan karena untuk melewati lawan, mencari tempat untuk mengoper bola kepada teman, memindahkan bola ke tempat yang satu ke tempat yang lain. Ketika melakukan itu semua pemain harus dibekali kecakapan menggiring bola. Maka dari itu latihan yang diberikan harus sesuai dengan apa yang diharapkan. Latihan yang baik diberikan kepada pemain dan diharapkan para pemain akan menunjukkan kecakapan menggiring bolanya, dan latihan yang ditekankan adalah latihan sirkuit. Pada latihan sirkuit yang diberikan untuk meningkatkan kecakapan menggiring bola adalah berupa latihan *zig-zag* tanpa bola dan dengan bola, *sprint* pendek untuk meningkatkan kecepatan ketika menggiring bola, *step* melewati *cone*, *shuttle run*, dan lompat mengangkat paha melewati gawang kecil. Dari latihan sirkuit seorang pemain diharapkan dapat mengembangkan gerakan-gerakan dan dapat mendukung kemampuannya dalam bermain sepakbola mulai dari unsur teknik sampai unsur fisik. Apabila kedua unsur tersebut diterapkan dalam teknik menggiring bola maka akan menghasilkan teknik menggiring bola dengan keterampilan yang tinggi.

Untuk itu peneliti merasa perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Sirkuit *Training* Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 Tahun".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, di antaranya:

1. Belum diketahui kecakapan menggiring bola pada Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman.
2. Belum maksimalnya siswa Sekolah Sepakbola dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih.
3. Belum diketahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kecakapan menggiring bola.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada pengaruh sirkuit *training* terhadap kecakapan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman kelompok usia 15-16 tahun.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Adakah Pengaruh Sirkuit *Training* Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun?".

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kecakapan menggiring bola pada kelompok usia 15-16 tahun Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu para pelatih maupun atlet khususnya sepakbola untuk mengetahui betapa pentingnya latihan sirkuit untuk meningkatkan kecakapan menggiring bola.
2. Mendapatkan pengalaman yang praktis dan pengetahuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
3. Dengan metode ini dapat memberikan masukan kepada Pelatih dan Pembina olahraga baik di klub maupun sekolah sepakbola tentang metode latihan sirkuit untuk melatih kecakapan menggiring bola.