

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kemampuan seseorang dalam teknik dasar lari mengejar bola akan mampu selalu mampu memberikan dan menggambarkan tingkat keterampilan dasar yang baik dalam cabang olahraga sepak bola. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai macam teknik dasar permainan sepakbola. Untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola harus melalui tahapan belajar dan latihan, mulai dari belajar dan latihan gerak yang bersifat kasar sampai pada gerak yang bersifat halus. Dalam hal ini tiap pemain sepak bola akan melalui proses pembelajaran yang sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian bertambah berat beban latihannya sehingga menghasilkan hasil yang baik.

Dalam hal ini striker (pemain depan) diperbolehkan untuk menggiring bola dengan kecepatan yang sangat baik sehingga bisa membobol pertahanan lawan, tetapi dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk ke dalam gawang lawan, setiap gol dihitung dengan skor satu dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan.

Proses pembelajaran kecepatan lari sprint, yang di dalamnya mencakup pembelajaran teori dan praktek akan lebih utama apabila pembelajaran praktek yang akan diterapkan pemain berulang ulang untuk melatih cara berlari yang dengan bola yang baik. Menurut Deni Kurniadi, Suro Prapanca (2010 : 12), permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing berjumlah 11 orang. Tiap regu yang berhadapan saling berebut bola untuk bisa memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Regu yang paling banyak membuat gol merekalah yang keluar sebagai pemenang.

Teknik menggiring juga harus di kuasai oleh seorang pemain supaya dapat bermain dengan baik. Teknik ini secara umumnya dapat di lakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- 3) Model teknik menggiring bola.
- 4) Menggiring bola sambil berlari

Di sekolah tempat saya akan mengadakan penelitian siswa laki-laki saat bermain sepak masi kurang baik tingkat kecepatanberlari dilapangan hijau, olahraga sepak bola menjadi kegiatan yang sangat disekolah SMP N 1 Botupingge. tetapi itu tidak selalu menjamin siswa untuk bisa melakukan permainan sepak bola dengan baik, terutama pada kemampuan mereka saat berlari saat mengejar bola. Meningkatkan kecepatan lari dasar yang dibutuhkan seorang pemain bola, khususnya bagi pemain yang berada di posisi tengah dan depan yang dapat berlatih secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil kecepatan lari dilapangan saat bermain sepakbola.

Secara langsung saya melihat dari cara bermain adik adik dalam tim atau club sepak bola yang SMP N 1 Botupingge teknik perlu lebih dikembangkan, terutama dalam kecepatan menggiring bola. Kecepatan adaik-adik disekola sekolah tersebut saat lari menjadi salah satu kekurangan yang kurang baik dalam tim ini. Selain itu, para pemain pada saat lari menggiring bola dengan mudah kehilangan kecepatan lari, akibat kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan menggiring bola saat mengejar bola yang terkesan kaku.

Penateliti ingin melatih lari akselerasa di SMP Negeri 1 Botupingge untuk meningkatkan suatu latihan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola.

Oleh karena itu peneliti merasa sangat tertarik untuk melakukan suatu kegiatan penelitian mengenai pengaruh latihan *akselerasi sprint training* terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.

1.2. Identifikasi masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat bahwa banyak masalah yang didapat berkaitan dengan judul yang hendak saya susun diantara masalah tersebut adalah

- 1). Kemampuan kecepatan menggiring bola siswa yang tergabung dalam tim sepak bola di sekolah tersebut
- 2). Kurangnya kemampuan kecepatan lari siswa di sekolah
- 3). Latihan berulang-ulang tehnik dasar permainan sepak bola kurang dikembangkan disekola
- 4). Siswa tidak samaskali mendapat latihan akselerasi dan sprint yang di laukan berulang ulang di sekolah
- 5). Latihan kecepatan *akselerasi* guna meningkatkan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola perlu dilakukan di sekola tersebut atau dikembangkan.

1.3. Rumusan masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah pada proposal yang menjadi permasalahan yaitu :

Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *akselerasi sprint training* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola.

1.4. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *akselerasi sprint training* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola.

1.5. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis.

Suatu penelitian ini bias diharapkan dapat memberikan suatu hasil dan manfaat terhadap pengembangan suatu ilmu olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Suatu hasil dari penelitian ini mampu memperkuat suatu teori-teori kepelatihan olahraga dan mampu

memperkuat teori kepelatihan olahraga di antara teori-teori olahraga yang lainnya.

b. Manfaat Praktis.

kepada pembaca yang dapat menambah pemahaman tentang teknik dasar lari sprin guna mendapatkan kecepatan yang maksimal saat lari dan di jadikan saran untuk mengetahui pengembangan suatu sumber teori-teori olahraga khususnya untuk ilmu kepelatihan olahraga. Bagi penyusun, dapat memberikan solusi terbaik khususnya dalam wilayah Gorontalo dalam perbaikan pembelajaran permainan sepak bola melalui latihan *akselerasi sprint training* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola dengan senang dan baik sehingga prestasi lari sprin siswa menjadi lebi baik .