

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam permainan sepak bola, hal yang paling di tunggu adalah terciptanya suatu gol, baik gol yang tercipta secara sederhana maupun gol yang secara fantastis. Gol yang terjadi dapat membangkitkan semangat pemain maupun penonton, dan gol bisa menurunkan semangat ketika peluang gol itu tidak bisa di manfaatkan atau sia-sia.

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Dalam hal ini penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olahraga sepak bola juga banyak di mainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri.

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.

Proses pembelajaran kecepatan menggiring bola, yang di dalamnya mencakup pembelajaran teori dan praktek akan lebih menarik apabila pembelajaran praktek yang akan di terapkan pemain berulang ulang untuk melatih cara menggiring bola yang baik.

Kemampuan seseorang dalam teknik dasar menggiring bola akan mampu menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila dia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai macam teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan 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. Pemain sepakbola akan melalui proses pembelajaran yang sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian bertambah berat beban latihannya sehingga menghasilkan hasil yang baik.

Melihat dari cara bermain tim sepak bola SMA Negeri 2 Kota Gorontalo teknik perlu lebih ditingkatkan, terutama dalam kecepatan menggiring bola. Masih banyak pemain yang kurang mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik, itu karena kurangnya latihan kecepatan yang di lakukan oleh siswa di SMA N 2 Kota Gorontalo. Kecepatan saat menggiring bola menjadi salah satu kelemahan dalam tim ini. Selain itu, para pemain pada saat menggiring bola dengan mudah kehilangan kecepatan lari, akibat kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan lari saat menggiring bola yang terkesan kaku.

Teknik menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar masih kurang mampu dikuasai dengan baik oleh pemain guna mendapatkan kecepatan yang maksimal dalam menggiring bola. Berdasarkan dari sini peneliti ingin meneliti mengenai kecepatan saat menggiring bola, sehingga peneliti ingin melatih *speed ladder* di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola.

Sangatlah penting apabila hadir seorang pelatih disekolah yang mempunyai bibit-bibit pesepak bola. Pemain dapat berlatih melakukan gerakan-gerakan sehingga pada akhirnya menemukan gerak yang paling sesuai untuk dirinya dalam mengantisipasi setiap bola yang bergulir di lapangan hijau. Pelatih yang dapat melatih kecepatan menggiringi bola juga dapat memiliki kecepatan menggiringnya yang baik sehingga dapat melatih kepada pemain-pemain dalam tim tersebut yang di latihnya. Sebagaimana penjelasan-penjelasan di atas bahwa sepak bola menuntut kecepatan menggiring yang hanya dapat dikuasai dengan berlatih secara sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian bertambah berat beban latihannya, maka pembelajaran praktek akan sangat membantu dalam proses pembelajaran kecepatan

menggiring bola. Jadi upaya yang kita lakukan calon seorang pelatih untuk menangani permasalahan ini, dengan menerapkan suatu latihan terhadap anak-anak tersebut, penarapan dan latihan pendidikan jasmani adalah suatu hal yang penting dalam meningkatkan keterampilan siswa yang mengarah pada materi.

Ada pun latihan yang lebih dominan dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola adalah latihan *speed ladder*.

Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *speed ladder* terhadap kecepatan menggiring bola (*dribbling*) pada cabang olahraga sepak di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

1.2. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat banyak masalah yang didapat berkaitan dengan judul skripsi saya diantara masalah tersebut adalah:

- 1). Kurangnya latihan kecepatan yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo
- 2). Kurangnya kecepatan menggiring bola yang dilakukan siswa di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo
- 3). Kurangnya kemampuan menggiring bola yang dilakukan siswa di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo
- 4). Kurangnya latihan berulang-ulang teknik dasar mengring bola
- 5). Siswa tidak mendapatkan latihan *speed ladder* yang di lakukan atau diajarkan disekolah.

1.3. Rumusan Masalah.

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

Apakah terdapat pengaruh suatu bentuk latihan *speed ladder* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada suatu pengaruh latihan *speed ladder* terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bisa diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap suatu pengembangan teori ilmu olahraga yang pada umumnya pada cabang olahraga sepak bola. Hasil dari penelitian ini mampu memperkuat teori-teori kepelatihan dan mampu memperkuat teori kepelatihan olahraga di antara teori-teori olahraga yang lainnya, bisa menjadi bahan ajar untuk mahasiswa atau atlet sepak bola yang ada di Gorontalo.

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil penelitian ini, adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

a. Manfaat teori

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan yang berarti bagi lembaga yang berkompeten dengan olahraga sepak bola dan lembaga kepelatihan olahraga sepak bola yang ada diwilaya Gorontalo dan mampu membuat peluang kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.

b. Manfaat praktik

Penelitian ini dapat digunakan untuk pemilihan atau sebagai pertimbangan pelatih sepak bola dalam memilih metode latihan untuk peningkatan kecepatan dalam menggiring bola.