

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga secara umum diartikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, serta prestasi. Olahraga juga dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan untuk melatih kemampuan fisik dan mental, serta meningkatkan keterampilan dalam suatu bidang tertentu (Firdaus et al., 2022). Olahraga merupakan kegiatan fisik yang berhubungan kebugaran jasmani manusia. Kebugaran jasmani adalah suatu bagian seorang manusia mempertahankan untuk melakukan kegiatan fisik itu sendiri. Ada banyak cabang olahraga yang sangat banyak menguras fisik contohnya sepakbola (Rofik et al., 2022). Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan pengerahan tenaga dan pikiran yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan prestasi. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, dan dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan. Olahraga saat ini menjadi salah satu kegiatan yang sangat digemari oleh berbagai kalangan usia dari anak-anak hingga lansia. Dengan melakukan kegiatan olahraga kita dapat menjaga kesehatan tubuh, olahraga juga berperan sangat penting dalam kehidupan manusia. Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental dengan bersifat terancang dan terstruktur.

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan disukai di seluruh dunia. Olahraga ini memiliki daya Tarik yang sangat menakjubkan. Dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Sepak bola juga menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga yang paling banyak ditonton di dunia.

Olahraga sepak bola sangat menyenangkan karena dimainkan dengan beramai-ramai. Sehingga banyak pula anak yang terinspirasi menjadi pesepakbola setelah melihat para jagoan lapangan hijau beraksi. Tidak sulit untuk menemukan klub yang bisa melatih anak-anak. Bahkan hampir di semua sekolah di negara kita, dari SD sampai SMA, memiliki tim sepak bola andalan masing-masing. Sepak bola sangat menarik untuk dimainkan karena permainan ini menguji keterampilan fisik, Teknik, dan mental. Permainan ini juga dapat menyajikan nilai-nilai karakter manusia dalam kehidupan dan memperlihatkan keindahan bergerak. Karakter baik buruk terungkap dalam setiap pertandingan sepak bola yang memperjuangkan kemenangan dan prestasi. Sepak bola adalah olahraga yang dapat menjadi jembatan penghubung bagi umat manusia. Seorang pesepak bola yang handal biasanya mulai berlatih sejak dini pada usia anak 8-12 tahun dan mencapai puncak prestasinya pada usia 12-20 tahun. Seorang pemain sepak bola diharapkan dalam proses latihannya dilihat dengan berbagai macam bentuk Latihan gerak keterampilan dasar sepak bola, sehingga dapat memiliki keterampilan dasar bermain sepakbola yang

baik. Pemain yang memiliki kemampuan dasar bermain sepak bola dengan baik tidak akan mengalami banyak kesulitan dalam permainan, misalnya saat menggiring bola, mengoper bola, passing dan control.

Pemainan sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim memiliki sebelas pemain dan di pimpin seorang pelatih, sepak bola juga merupakan permainan berugtu yang memerlukan kerjasama antara pemain yang satu dengan pemain yang lainnya (Sucipto, 2023). Sedangkan menurut (Agustina, 2020) Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan, permainan sepak bola dimaikan dalam dua babak (2x45) menit. Sesuai dengan *Federation International de Football Association* (FIFA) *law of the game*. Defenisi lain sepak bola adalah permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang (Kiper). Pemain boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang (Kiper) diperbolehkan menggunakan tangan.

Sepakbola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupaun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat dapat melakukan getakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, hampir menyamai

kecepatan *sprinter* dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat.

Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, dengan tujuan memperbaiki performa atlet (Agustina, 2020). Sedangkan menurut (H.Sukirno&Putri Cicilia Kristina, 2019) Latihan merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihan yang diberikan. Dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan secara keseluruhan kondisi fisik seseorang dengan memperbaiki performa.

Dalam memenuhi kebutuhan para pemain, normalnya keadaan fisik sangat diperlukan dalam menunjang kemampuan aerobik atau cukupnya VO₂max supaya keadaan fisik para pemain dapat menyesuaikan diri dengan waktu pertandingan. Sepak bola adalah jenis olahraga yang menekankan tiap pemain wajib mempunyai kekuatan dan ketahanan aerobik atau cukupnya VO₂max (A. D. Putra & David Siahaan, 2022).

Penggunaan secara maksimal dalam menghirup oksigen selama kegiatan berat tanpa kelelahan dan tetap memiliki energi untuk aktivitas berikutnya dikenal sebagai VO₂max. Dalam sepakbola banyak berbagai latihan untuk meningkatkan kemampuan aerobik atau kondisi fisik pemain. Latihan yang biasa dilakukan guna mencukupi VO₂max pemain

antara lain: *circuit training*, *interval training*, *internal sprinting*, *jogging*, *fartlek*, dan *small sided game*. Dengan begitu banyaknya metode latihan yang ada, semuanya perlu pemahaman terkait dosis latihan untuk diterapkan secara secara rutin.

Small Sided Games merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan sepakbola dengan menggunakan ukuran lapangan kecil dari ukuran lapangan yang sebenarnya (Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, 2021). Sedangkan menurut (Rofik et al., 2022) *Small sided games* merupakan latihan yang dimodifikasi yang tentunya untuk peningkatan kemampuan pengetahuan bermain sepakbola. *Small side games* ialah bentuk latihan dalam kelompok kecil yang tadinya 11 orang bisa menjadi 4 orang setiap tim nya. Jadi dapat di simpulkan bahwa *small sided games* adalah permainan modivikasi latihan sepakbola dalam jumlah pemain lebih sedikit dari sebelumnya yang dalam aturan 11 orang vs 11 orang menjadi 4 vs 4, 3 vs 3.

Club Samba Jr yang beralamat di Jl. Ds. Makarti Mulya Kecamatan Mesuji Kabupaten Ogan Komering Ilir. Merupakan SSB yang sudah cukup lama, dalam latihan Samba jr melaksanakan sebanyak 2 kali dalam seminggu setiap hari selasa dan jumat di pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Samba jr diikuti oleh 30 siswa, samba jr berlatih dilapangan Ds. Makarti Mulya Blok B Kecamatan Mesuji Kabupaten OKI memiliki pelatih dan asisten pelatih yaitu pelatih Rendi DS dan asisten pelatih sumarwanto.

Adapun yang telah diikuti dari berbagai kompetisi dalam pertandingan yaitu sampuerna agro cup juara 1 ditahun 2023, turnamen sepak bola u-15 kabupaten oki, HUT RI- ke 78 didesa surya adi u-13, festival sepak bola anak ssb 2023, festival sepak bola mfc youth championship antar SSB Sumsel dan Lampung kelompok usia 10 tahun dan 12 tahun.

Berdasarkan pengamatan kemampuan teknik dasar sepak bola siswa yang mengikuti latihan di samba jr cukup baik dari latihan yang dilaksanakan. Saat sesi latihan siswa samba jr menunjukkan kemampuannya individu yang dimiliki diantara lain yaitu keterampilan *passing*, *dribbling*, *controlling*, *heading*, *shotting*.

Passing yang dilakukan pemain samba jr setiap individu terlihat cukup bagus meminimalkan kesalahan-kesalahan *passing* dibuktikan saat latihan *drill* dari 7 kali melakukan *passing* rata-rata pemain hanya melakukan 2-3 kali kesalahan, untuk teknik dasar *shooting* pemain yang mengikuti latihan sepak bola dibidang kurang karena pemain masih sering melakukan *shooting* jauh dari sasaran yaitu gawang dari 5 kali percobaan melakukan *shooting* para pemain hanya 1-2 kali tepat kesasaran yaitu gawang. Pemain samba jr yang mengikuti latihan sepak bola memiliki keterampilan mengontrol bola dengan baik, bola yang diterima mudah di kuasai dan tidak terlapas atau tidak jauh dari kaki pemain sehingga tidak mengarahkan bola ke lawan.

Menggiring bola dalam sepak bola terlihat sepele, namun kenyataannya banyak pemain yang kesulitan mengendalikan laju bola. Berbagai kesalahan sering terjadi, seperti bola yang terlalu jauh dari jangkauan, menggiring bola dengan kecepatan yang terlalu lambat, atau bahkan mengarahkan bola ke area yang justru memudahkan lawan untuk merebutnya. Selain itu, banyak pemain yang kurang tenang saat menggiring bola, sehingga bola mudah dicuri oleh lawan. Meskipun beberapa pemain sudah mencoba teknik yang benar dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki, sebagian besar masih cenderung fokus pada bola dan melupakan situasi di sekitarnya. Akibatnya, mereka sering tidak menyadari lawan yang mendekat dan bola mudah terambil.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kualitas teknik menggiring bola pemain sepak bola di Samba Jr. masih jauh dari optimal. Pelatih pun belum sepenuhnya memberi perhatian pada aspek ini. Dalam permainan, ketika aliran bola melalui passing terhambat, menggiring bola menjadi alternatif penting untuk menembus pertahanan lawan dan menciptakan peluang mencetak gol. Untuk itu, salah satu solusi yang dapat ditawarkan adalah penerapan metode latihan yang lebih efektif, seperti *small sided games* dan *zig-zag run*, yang terbukti dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain.

Latihan *small sided games* adalah bentuk latihan yang dilakukan dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak (Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, 2021). Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain, terutama dalam hal kecepatan, kontrol, dan kreativitas. Meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola, pemain harus mampu menggiring

bola dengan cepat untuk menghindari lawan. Latihan *small sided games* memberikan kesempatan bagi pemain untuk menggiring bola dengan cepat dalam situasi yang mirip dengan pertandingan (Fitrian, 2022). Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Rofik et al., 2022). Jadi dapat di simpulkan latihan *small sided games* latihan yang menggunakan lapangan yang berukuran kecil dengan tujuan Latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam hal seperti kecepatan dan keseimbangan.

Zig-zag run adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat (Finamore et al., 2021). Sedangkan menurut (Arpansyah et al., 2022) Latihan lari *zig-zag* adalah suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh dengan cara berbelok-belok dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, cara melakukan latihan tersebut di dasar ngan teknik berlari secepat-cepatnya dengan lintasan berbelok-belok, latihan ini termasuk kedalam latihan kelincahan atau bisa disebut *Agility*. Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* adalah latihan lari dengan pola berbelok-belok melewati cone atau tintangan dengan pola *zig-zag* dan dengan tujuan meningkatkan kelincahan, untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hubungan

antara latihan *zig-zag run* dengan *dribbling* sepak bola yang pertama yaitu melatih kelincahan kaki dalam mengubah arah dengan cepat dan gesit hal ini untuk menjaga keseimbangan mengiring dan terakhir dapat membantu meningkatkan control bola sehingga control bola dapat baik dan akurat.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, sangat jelas bahwa diperlukan latihan yang fokus untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Latihan *small sided games* dan *zig-zag run* adalah dua metode efektif yang dapat mengasah keterampilan *dribbling* pemain, dengan memanfaatkan ruang lapangan yang lebih kecil serta melibatkan latihan berlari zig-zag melalui rintangan yang mengoptimalkan kelincahan dan kontrol bola. Dengan pendekatan ini, pemain dapat dilatih secara intensif dalam situasi yang mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian mengenai "Pengaruh latihan *small sided games* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Samba Jr".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah

1. kurangnya variasi program latihan pada teknik *dribbling*.
2. pemain pada saat menggiring bola terlalu jauh dari jangkauan, ada yang menggiringnya pelan, adapula yang diarahkan ke lawan sehingga bola mudah di ambil oleh lawan.

3. kurangnya ketenangan pemain saat menggiring sehingga mudah diambil oleh lawan.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penulis memberikan batasan masalah sebagai berikut:

- a. Pengaruh yang dimaksud adalah suatu perubahan yang ditimbulkan akibat diberikannya latihan *small sided games* dan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Samba Jr.
- b. *Small sided games* merupakan model latihan dengan menggunakan lapangan berukuran kecil dari ukuran lapangan yang sesungguhnya dan hanya di mainkan kurang dari sebelas pemain di dalam lapangan.
- c. *Zig-zag run* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan berlari *zig-zag* melalui rintangan yang telah disediakan.
- d. Kemampuan *dribbling* yang dimaksud adalah kemampuan pemain dalam menggiring bola dari satu pemain ke pemain lainya yang berada dalam satu tim.
- e. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Samba Jr.

1.4 Perumusan Masalah

1. Apakah latihan *small sided games* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Samba Jr?
2. Apakah latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Samba Jr?
3. Di antara latihan *small sided games* dan *zig-zag run*, manakah yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Samba Jr?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *small sided games* dan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Samba Jr dan manakah dari kedua Latihan tersebut yang paling efisien.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat dibagi menjadi beberapa kategori, tergantung pada tujuan dan bidang penelitian yang dilakukan. Berikut adalah beberapa manfaat penelitian.

a. Manfaat teoritis

Penelitian dapat memperkaya atau mengembangkan teori-teori yang ada Penelitian mengenai pengaruh latihan *Small Sided Games* (SSG) dan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, dan dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang bagaimana jenis-jenis latihan

tertentu berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan dasar dalam sepak bola. Manfaat teoritis utama dari penelitian ini adalah memperkaya pemahaman mengenai efektivitas latihan dalam meningkatkan aspek teknis permainan sepak bola, terutama *dribbling*. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar referensi untuk pelatih dalam memilih jenis latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain muda.

b. Manfaat praktis

a). bagi klub

Dengan mengimplementasikan latihan *Small Sided Games* dan *Zig-Zag Run*, klub dapat meningkatkan kemampuan teknis pemain dalam menguasai bola dan *dribbling*, yang merupakan elemen penting dalam permainan sepak bola. Peningkatan kemampuan *dribbling* pemain akan berkontribusi pada kualitas permainan tim secara keseluruhan, memungkinkan klub untuk memiliki pemain yang lebih mahir dalam mengatasi tekanan lawan dan menciptakan peluang serangan.

b). bagi pelatih

Bagi pelatih, penelitian ini memberikan panduan praktis dalam merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan pengembangan keterampilan *dribbling* pemain. Pelatih dapat menggunakan *Small Sided Games* dan *Zig-Zag Run* sebagai metode yang terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis pemain, serta menyesuaikan latihan dengan tingkat kemampuan pemain, terutama di level junior.

c). bagi peneliti

Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang efektivitas latihan-latihan tertentu dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain sepak bola. Peneliti dapat mengembangkan studi lebih lanjut untuk menguji variabel lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* atau keterampilan lainnya.

