

BA B I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Sapulete, 2012). Untuk meningkatkan prestasi maka banyak berdiri sekolah sepak bola dan untuk mendapatkan pemain yang berprestasi maka pembinaan dapat dimulai dari usia muda dengan pengajaran teknik dasar latihan sepak bola. Pengajaran teknik dasar sepak bola dapat diberikan pada usia remaja umur 11-15 tahun, karena pada usia ini otot-otot penunjang lebih berkembang, koordinasi gerakanya baik, minat terhadap cabang olahraga mulai bangkit dan perkembangan panjang tungkai lebih cepat daripada anggota badan bagian atas (Setiawan, 2010). Agar pemain sepak bola dapat melakukan tendangan yang baik, maka seorang pemain perlu melakukan latihan.

Namun kenyataannya di lapangan berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan penulis di SMA Dr. Soetomo Surabaya, bahwa belum adanya prestasi yang dicapai oleh para pemain sepak bola saat bertanding dan tidak adanya program latihan yang khusus dalam peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Salah satu teknik dasar yang menjadi komponen utama dalam olahraga sepak bola selain menendang bola adalah berlari karena performa berlari *sprint* dengan atau tanpa bola adalah faktor yang sangat penting dalam keberhasilan tim. Untuk dapat berlari dengan cepat, maka pemain sepak bola haruslah memiliki salah satu unsur kecepatan dalam berlari. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah lari *interval* 10 meter. Latihan lari interval sendiri adalah sistem latihan lari yang diselingi oleh lari interval berupa masa-masa istirahat (Kardjono, 2010). Dimana apabila interval kerja pendek akan melibatkan partisipasi dari

metabolisme anaerobik sehingga dengan latihan lari *interval* yang terprogram akan meningkatkan *power* (daya ledak) otot tungkai dan menghasilkan peningkatan kemampuan menggiring bola (Powers & Howley, 2012).

Salah satu faktor keberhasilan yang menentukan dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola. Menggiring bola mempunyai peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Menggiring bola yang digunakan harus sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dengan menggunakan metode menggiring bola yang sesuai maka siswa menjadi aktif dan dapat berpengaruh pada hasil pertandingan yang berlangsung. Dalam permainan sepak bola dapat mungkin melibatkan semua anggota tim dalam pertandingan memberikan kesempatan kepada semua anggota tim untuk turut serta berperan aktif membangun atau mengatur permainan agar menjadi pertandingan yang menarik.

Salah satu latihan yang mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah latihan lari *interval* 10 meter. Latihan lari interval adalah salah satu teknik berlari yang mengkombinasikan berlari dan jeda istirahat. Latihan ini akan menciptakan siswa untuk berpartisipasi aktif serta turut bekerja sama sehingga antara siswa akan berpikir bersama, berdiskusi bersama, melakukan penyelidikan bersama dan lain-lain akan dilakukan secara bersama-sama.

Masalah-masalah yang telah diuraikan di atas diperoleh fakta bahwa masih rendahnya kemampuan siswa dalam kemampuan menggiring bola. Maka dalam penelitian ini penulis akan memberikan tindakan-tindakan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola, merupakan sebuah metode penelitian yang dinamakan dengan Penelitian Eksperimen.

Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan guna mencapai tujuan tertentu, seperti kondisi fisik, kekuatan dan prestasi terutama pada cabang atletik. Pembinaan prestasi dicabang olahraga atletik khususnya lari *interval* 10 meter perlu

memperhatikan faktor-faktor antara lain sebagai berikut : lamanya latihan, beban latihan, masa istirahat setelah setiap repetisi latihan, lamanya latihan dapat dikatakan dengan jarak lari yang harus ditempuh. Beban latihan dengan waktu tempo untuk jarak yang telah ditentukan. Untuk mencapai prestasi tersebut perlu memperoleh pembinaan fisik yang baik, mental dan sosial serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia. Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus-menerus dan sistematis serta berkualitas. Dalam membina dan melatih lari *interval* 10 meter harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi dibidang lain terutama pelaksanaan latihan kondisi fisik yakni kekuatan, kelentukan dan lain-lain. Kemampuan adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan suatu hal.

Salah satu unsur yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik menggiring bola. Tanpa penguasaan teknik tersebut sukarlah bagi seorang pemain untuk bermain dengan baik, karena teknik menggiring bola sangat berguna dalam situasi permainan. Teknik menggiring bola dapat dimiliki atau dikuasai apabila dipelajari dan dilatih dengan baik pula. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola yang mengandung unsur seni yang karena adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menendang atau menyentuh dengan cara menggulingkan bola di tanah sambil berlari. Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang ditendang ke arah gawang lawan akan lebih kuat. Di samping itu menggiring bola merupakan cara menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa perlu kiranya seluruh pemain diberi latihan khusus mengenai teknik menggiring bola guna meningkatkan kecepatan khususnya kemampuan dalam menggiring bola. Dengan demikian apabila setiap pemain sudah memiliki teknik penguasaan bola dengan baik dan benar sangatlah menentukan keberhasilan suatu tim atau kesebelasan. Apabila keterampilan tersebut telah dicapai dengan baik dan sempurna dalam tempo

yang singkat, maka semua bentuk latihan yang pernah diberikan hendaknya diulang-ulangi secara tekun agar semakin mantap. Karena menggiring bola adalah keterampilan teknik yang dilakukan dengan cara menggunakan berbagai gerakan kaki sambil berlari.

Jadi untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola harus dilakukan berulang kali dengan latihan yang teratur dan sistimatis. Dengan demikian apa yang dikehendaki oleh setiap permainan atau pelatih untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal akan menjadi kenyataan. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut seorang pemain tidak akan dapat bermain dengan baik.

Atas dasar itulah penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang “Pengaruh Latihan Lari *Interval* 10 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Objek penelitian adalah siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya.
2. Latihan yang digunakan adalah latihan lari *interval* 10 meter.
3. Mengetahui kemampuan menggiring bola siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Masalah dengan rumusan masalah sangat erat kaitannya, karena setiap rumusan masalah penelitian harus didasarkan pada masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Adakah pengaruh latihan lari interval 10

meter terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan rumusan kalimat yang menunjukkan adanya hasil, sesuatu yang diperoleh setelah penelitian selesai, sesuatu yang akan dicapai atau dituju dalam sebuah penelitian. Rumusan tujuan mengungkapkan keinginan penulis untuk memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian yang diajukan. Oleh karena itu, rumusan tujuan harus relevan dengan identitas masalah yang ditemukan.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan dalam penelitian ini ada dua yaitu:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah agar guru dan siswa lebih teliti, kreatif dan inovatif lagi dalam mengembangkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan latihan lari *interval* 10 meter. Sesuai dengan perkembangan zaman sehingga permainan dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang baik juga.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui pengaruh latihan lari *interval* 10 meter terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

a. Bagi Guru

Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola dengan menggunakan latihan lari *interval* 10 meter.

b. Bagi Siswa

Meningkatkan motivasi siswa dalam permainan sepak bola, dengan cara memahami dan meningkatkan kemampuan menggiring bola.

c. Bagi sekolah

Memberikan masukan (input) berupa pengetahuan tentang seberapa besar motivasi siswa dalam mengikuti permainan sepak bola.