

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1).

Permendiknas No. 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pada Implementasi kurikulum K13, telah diterbitkan Permendikbud RI Nomor 62 tahun 2013 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan menengah. Ekstrakurikuler menurut permendikbud yaitu kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Adapun macam-macam ekstrakurikuler disekolah adalah salah satunya Permainan bola besar. Permainan bola besar adalah permainan yang menggunakan bola yang berukuran besar dan dimainkan oleh dua tim yang berebut untuk mendapat point tertinggi. Adapun macam-macam permainan bola besar yaitu sepakbola. “Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di

Indonesia. Olahraga sepakbola dimainkan oleh 11 orang yang terdiri dari 10 pemain dan 1 kiper bertanding selama 2x45 menit untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan”mencetak gol”. Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang, jika hasil seri akan diadakan pertambahan waktu 2x15 menit dan apabila hasil seri lagi akan diadakan penalti.” (Feri kurniawan, 2012:78)

“Ada 4 teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*kicking*), mengumpan bola (*passing*), menyundul bola (*heading*). Teknik yang harus dikuasai oleh pemain adalah menggiring bola atau disebut *dribbling*.” (Feri kurniawan, 2012:77). Menurut (Danny Mielke, 2007:1) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan besar. Disaat menggiring bola kecepatan dan kelincahan seseorang akan menurun tidak secepat dan selincih saat tidak menggiring bola .

Banyak model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* yang salah satunya adalah *agility ladder drill* dan latihan *shuttle run*. Latihan *agility ladder drill* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan. *Agility ladder* atau disebut tangga kelincahan sering digunakan oleh para pemain atau pelatih sepakbola dalam program latihannya untuk meningkatkan *dribble*. Latihan *shuttle run* atau disebut lari bolak balik dapat meningkatkan kekuatan dan kelincahan. Latihan *agility ladder drill* dan

latihan *shuttle run* yang dilakukan sistematis dan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan *dribble*.

Berdasarkan hasil wawancara (tanggal 8 februari 2019 jam 10:00 WIB) dengan guru Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU yang beralamat di Kurup, Lubuk Batang, Kabupaten Ogan Komering Ulu, Sumatera Selatan. Prestasi pada olahraga sepakbola tidak terlalu baik, karena siswanya hanya gemar bermain sepakbola saja tetapi belum menguasai teknik-teknik sepakbola dengan baik seperti *dribbling*, karena kurangnya pembinaan atau pelatihan khusus. Pada saat mereka melakukan *dribbling* permainan sepakbola, kecepatan lari dan kelincahan mereka saat menggiring bola masih tergolong rendah. Terlihat pada saat SMP N 42 OKU mengikuti kompetisi LPI (Liga Pendidikan Indonesia) di lapangan arjuna, pemain SMP N 42 OKU sering kehilangan bola disaat melakukan *dribble* ke arah lawan karena pada saat *dribble* bola sangat jauh dari jangkauan kaki sehingga membuat bola tersebut mudah di rebut lawan. Hal ini dikarenakan tidak didukung oleh keterampilan dalam melakukan *dribbling* yang baik. Dari penelitian yang terdahulu yang sudah saya baca. Banyak modle latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Salah satu nya adalah model latihan *agility ladder drill* dan model latihan *shuttle run* yang dilakukan secara teratur dan sistematis. Dengan model latihan *agility ladder drill* dan model latihan *shuttle run* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama 42 OKU, karena disekolah ini menjadikan permainan sepakbola sebagai suatu kegiatan belajar serta dijadikan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar kegiatan sekolah

(ekstrakurikuler). Pembinaan sepakbola yang dilakukan dalam pelaksanaan masih kurang teratur, akibat latihan yang tidak teratur menyebabkan masih banyak siswa yang tidak memiliki kemampuan *dribbling* yang optimal. Sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil. Hal ini dilihat dari prestasi yang diraih. Untuk itulah dalam upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga perlu dilakukan Pembinaan yang teratur, terprogram serta metode latihan yang tepat dan berkelanjutan terhadap pemanduaan bakat serta pelatihan olahraga yang didasarkan pengetahuan yang efektif dan efisien sebagai sarana untuk mencapai prestasi.

Dari uraian diatas, maka peneliti akan mencoba mengangkat masalah ini dengan mengangkat penelitian yang berjudul: "Efektifitas model latihan *agility ledder drill* dan model latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan, masalah penelitian adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *agility ledder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU?
3. Model manakah yang lebih efektif antara latihan *agility ledder drill* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *agility ledder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 OKU ;
2. Mengetahui Pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU;
3. Mengetahui efektifitas latihan *agility ledder drill* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU;

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam cabang olahraga permainan sepakbola dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler khususnya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU.

2. Manfaat Praktis

- a. Siswa sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan *dribbling* siswa.

b. Guru Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU

Hasil ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa dan prestasi sepakbola untuk sekolah.

c. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.