

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia. Demikian juga di Indonesia, bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, orang dewasa hingga orang tua. Menurut Sahabudin (2007: 2) Sepak bola adalah suatu pembelajaran beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Tujuan pembelajaran sepak bola adalah berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Menurut Rohim (2008: 1-2) Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini pemain harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan di lapangan.

Sepakbola ini terdiri dari gerakan-gerakan yang sangat kompleks dan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut keterampilan yang tinggi. Perkembangan sepakbola di Indonesia berkembang cukup pesat. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya banyak sekolah sepakbola dan Club-Club

diberbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional. Dengan adanya sekolah sepak bola dan Club, hal ini merupakan sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi.

Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang saja. Akan tetapi, dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan teratur dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Menurut Mielke (2008: 30), Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang baik.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak bola, disepak, diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan. Sepakbola adalah permainan beregu, setiap regu terdiri dari

sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Permainan sepakbola akan semakin baik, apabila pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, menangkap, menghalau dan membuang bola.

Menurut *Mielke* (2007: 32) program penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobic, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan kekuatan otot dan tulang. Latihan peregangan, lari, dan kekuatan akan membuat latihan lebih menarik dan dapat membantu mencegah cedera. Karena banyak waktu harus diluangkan untuk latihan dalam strategi, masing-masing pemain harus bertanggung jawab atas latihan diri sendiri di sepanjang tahun.

Budiwanto (2012: 34) kekuatan adalah suatu kontraksi maksimum melawan suatu tahanan maksimum. Hal ini bahwa kekuatan diartikan suatu hasil dapat semaksimal mungkin dengan melakukan kemampuan secara cepat sehingga waktu yang dibutuhkan dalam melakukan hal itu seminim mungkin.

Kebutuhan fisik seorang pemain sepak bola setiap lini sangatlah berbeda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, adapun kebutuhan fisik sepakbola

yang diperlukan untuk setiap pemain sepakbola adalah stamina untuk penjaga gawang kebutuhan fisik yang harus menonjol adalah reaksi dan kekuatan, untuk pemain belakang adalah kekuatan, pemain tengah kebutuhan fisik yang harus menonjol adalah daya tahan dan untuk pemain yang penyerang kebutuhan fisik yang harus menonjol adalah *sprint* atau lari jarak pendek dan panjang.

Menurut Budiwanto (2012: 16), Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal.

Dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (*mode*), adalah jenis latihan yang dilakukan, Budiwanto, (2012: 33).

Seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau

berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu. Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan.

Latihan teknik berguna agar setiap pemain memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Sebagai contoh, seorang pemain tengah tentu memiliki teknik dan keahlian yang berbeda dengan pemain di posisi bek luar. Latihan taktik berguna untuk membantu pemain agar menyatu dengan tim. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi. Latihan mental berguna untuk melatih pemain untuk menggunakan emosinya untuk keuntungan tim dan mengarahkan emosi pemain menjadi sebuah kekuatan dan bukan kelemahan. Latihan fisik berguna untuk menghasilkan pemain yang kuat, karena pemain yang kuat akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya, seorang pemain yang kelelahan harus berjuang sangat berat untuk menjaga konsentrasinya dan cenderung banyak melakukan kesalahan.

Bali United Football Club (FC) resmi membuka sekolah sepak bola di Kupang, Nusa Tenggara Timur, dengan nama Akademik Bali United Kristal.

Pembukaan sekolah sepak bola ini untuk menciptakan bibit-bibit baru usia dini yang akan didorong ke level nasional dan internasional. Saat ini telah terdaftar sekitar 250 pemain dari berbagai kelompok umur mulai dari U-8, U-10, U-12, U-14, U-16, dan U-18.

Sesuai dengan hasil observasi melalui wawancara Bapak Willy Dombu selaku ketua pelatih SSB Bali United Kristal, beliau mengatakan setiap kelompok umur akan diberikan model latihan yang berbeda-beda, dikarenakan harus memperhatikan kondisi setiap pemain. Tahapan latihan yang dilaksanakan meliputi model latihan teknik, taktik, fisik dan mental dengan meliputi pemanasan selama 10-15 menit dalam menyiapkan tubuh untuk dapat melakukan latihan inti. **Latihan dengan bola (15-20 menit)** Latihan dengan bola bisa berupa latihan teknik bisa juga berupa taktik. Latihan sederhana untuk meningkatkan teknik passing atau teknik control bola dapat digunakan sebagai contoh untuk meningkatkan intensitas latihan, **Latihan teknik (20-30 menit)** pada bagian latihan ini dapat dipergunakan permainan bebas 6 v 6, ataupun 11 v 11. Periode dapat diberikan kepada pemain bermain bebas atau untuk menggunakan suatu teknik-teknik dan *skill* serta taktik yang baru dipelajari pada *session* sebelumnya. Pada *session* ini dapat digunakan untuk mempraktekan teknik-teknik dasar dan aspek-aspek penting dalam permainan bola yang baik, seperti *crossing*, *finishing* dan pertahanan 1 v 1 dll, dan **Cool-Down (5-10 menit) menu pendinginan seperti** Jogging ringan dan *stretching* harus dilaksanakan untuk menutup latihan hari yang bersangkutan, supaya pemain dapat relax secara fisik dan mental sehabis melaksanakan latihan yang

berat tetapi menghasilkan kondisi yang maksimal untuk dapat melanjutkan latihan berikutnya sesuai dengan program pelatih. Dengan tingkat kemampuan teknik dasar setiap pemain yang berbeda-beda dalam bermain sepakbola sehingga kemampuan teknik dasar yang dimiliki pemain, dijadikan sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan seseorang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pola Latihan Teknik Dasar di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Metode latihan di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang.
2. Pola latihan teknik Dasar di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah di atas, maka penulis dapat membatasi masalah pada: Pola Latihan Teknik Dasar di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah tentang: Bagaimana Pola Latihan Teknik Dasar di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pola Latihan Teknik Dasar di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis:

- a. Bagi peneliti dapat mengetahui Pola Latihan Teknik Dasar di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang.
- b. Bagi pihak lembaga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) di propinsi NTT, dapat dijadikan sebagai bahan masukan yang dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan pengembangan pengelolaan prestasi olahraga.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk mengetahui Pola Latihan Teknik Dasar di Sekolah Sepak Bola Bali United Kristal Kota Kupang.
- b. Bagi lembaga lain yang terkait dan masyarakat, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pemikiran selanjutnya guna memberikan perhatian dan dukungan terhadap olahraga sepakbola di Kota Kupang.
- c. Bagi PSSI NTT, dalam rangka membantu meningkatkan prestasi olahraga sepakbola melalui perhatian pola pembinaan pada atlet sepakbola. Bagi para pemain sepakbola agar memiliki motivasi untuk belajar dan berlatih secara kontinyu, sehingga prestasi yang diperoleh semakin baik.