

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berperan penting dalam pengembangan aspek jasmani dan rohani manusia. Dalam olahraga, terdapat berbagai jenis permainan yang melibatkan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Salah satu olahraga yang paling populer dan dimainkan di seluruh dunia adalah sepak bola. Sepak bola tidak hanya sekadar permainan, tetapi juga merupakan sarana untuk mempererat hubungan sosial, membangun karakter, serta menumbuhkan semangat sportifitas di antara pemain. Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar sangat penting, salah satunya adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan atau mengubah arah permainan. Keberhasilan pemain dalam melakukan *dribbling* sangat bergantung pada keterampilan, kecepatan, dan ketepatan dalam mengontrol bola (Weineck, 2000).

Kecepatan *dribbling* merupakan faktor yang krusial dalam sepak bola, terutama untuk menciptakan peluang serangan yang efektif. Kecepatan yang tinggi dalam menggiring bola memungkinkan pemain untuk melampaui lawan dan mempercepat permainan. Namun, meningkatkan kecepatan *dribbling* bukanlah hal yang mudah, karena membutuhkan koordinasi tubuh yang baik, kekuatan otot, dan latihan teknik yang tepat. Dalam prakteknya, banyak pemain yang kesulitan untuk mencapai kecepatan optimal saat menggiring

bola dalam situasi pertandingan yang intens. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan yang terfokus pada peningkatan kualitas kecepatan *dribbling*. Oleh karena itu, metode latihan yang tepat dan inovatif menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Model permainan “Target *Dribbling*” dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk meningkatkan kualitas kecepatan *dribbling* pemain (Schmidt & Lee, 2014).

Menurut teori pembelajaran motorik, latihan yang berbasis pada permainan dan memiliki tujuan tertentu lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan (Schmidt & Lee, 2014). Model permainan “Target *Dribbling*” dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain melalui latihan yang menuntut kecepatan dan ketepatan. Dalam latihan ini, pemain tidak hanya diminta untuk menggiring bola dengan kecepatan tinggi, tetapi juga ditantang untuk mencapai target atau tujuan yang ditentukan. Pendekatan ini dapat menciptakan suasana latihan yang lebih dinamis dan menyenangkan, serta dapat meningkatkan motivasi pemain. Selain itu, latihan berbasis permainan dapat mengasah kemampuan pengambilan keputusan pemain dalam situasi yang mirip dengan pertandingan. Dengan latihan yang melibatkan elemen permainan, pemain belajar untuk menghadapi tekanan dan membuat keputusan secara cepat (Graham *et al.*, 2001). Model ini, dengan demikian, berpotensi meningkatkan kecepatan dan kualitas *dribbling* pemain secara signifikan.

Starball FC, sebuah klub sepak bola yang berbasis di Kupang, Nusa Tenggara Timur, merupakan salah satu klub yang cukup terkenal di wilayah

tersebut. Klub ini didirikan pada tanggal 10 September 2007 dengan tujuan untuk mengkoordinasikan dan membina kegiatan sepak bola guna mengembangkan mental, moral, spiritual, emosional, sosial, intelektual, dan fisik para anggotanya. Starball FC bukan sekadar klub sepak bola biasa, tetapi telah menjadi salah satu klub yang sangat luar biasa dalam dunia sepak bola di Nusa Tenggara Timur, terlebih khusus di kota Kupang. Klub ini aktif mengikuti berbagai turnamen dan kejuaraan tingkat daerah dan sudah banyak menjuarai iven-iven yang berada di kota Kupang. Starball FC juga secara rutin menyumbangkan pemain terbaiknya untuk tim kota Kupang dalam berpartisipasi dalam ajang bergengsi seperti *Eltari Memorial Cup* dan dalam kompetisi Pekan Olahraga Nasional (PON) NTT. Keikutsertaan ini menunjukkan komitmen Starball FC dalam mengembangkan bakat-bakat muda dan menjadikan sepak bola sebagai sarana pembinaan karakter dan prestasi.

Meskipun tim ini telah menunjukkan banyak prestasi, hasil pengamatan awal yang dilakukan pada saat turnamen Lazarus Laskodat Memorial Cup pada Oktober 2024 mengungkapkan bahwa terdapat kekurangan dalam kualitas *dribbling*, terutama dalam hal kecepatan menggiring bola. Meskipun tim Starball FC berhasil mencapai babak delapan besar, terlihat adanya kelemahan dalam penguasaan bola yang dapat menghambat mereka untuk menciptakan peluang gol lebih efektif. Penurunan kualitas ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya latihan yang fokus pada peningkatan kecepatan *dribbling* dalam situasi pertandingan yang intens. Oleh

karena itu, perlu diterapkan suatu metode latihan yang lebih spesifik dan efektif untuk meningkatkan kualitas kecepatan *dribbling* pemain, salah satunya melalui model permainan “Target *Dribbling*”.

Permasalahan yang ditemukan di Starball FC menunjukkan perlunya suatu pendekatan latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan kualitas kecepatan *dribbling* pemain. Salah satu cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan mengembangkan model latihan yang tidak hanya mengutamakan teknik dasar, tetapi juga menciptakan situasi permainan yang realistis. Model permainan “Target *Dribbling*” merupakan pendekatan yang menggabungkan teknik menggiring bola dengan elemen kecepatan, ketepatan arah, dan pengambilan keputusan. Dalam model ini, pemain diminta untuk menggiring bola dengan cepat sambil berusaha mencapai target tertentu di lapangan. Pendekatan ini dapat membantu pemain untuk belajar menghadapi tekanan permainan dan berlatih dengan tujuan yang jelas, sehingga dapat meningkatkan kualitas teknik *dribbling* mereka. Latihan berbasis permainan seperti ini juga mendukung pengembangan keterampilan teknis dalam situasi yang lebih alami dan dinamis (Bompa, 1994). Dengan demikian, penerapan model permainan “Target *Dribbling*” diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi pemain Starball FC.

Starball FC memiliki potensi besar untuk berkembang, namun hal tersebut sangat bergantung pada kualitas latihan yang diterapkan oleh tim pelatih. Model latihan yang variatif dan menarik sangat penting untuk menjaga motivasi pemain, serta untuk memastikan perkembangan keterampilan yang

optimal. Latihan monoton yang tidak melibatkan elemen permainan dapat membuat pemain merasa bosan dan kurang termotivasi. Oleh karena itu, model permainan yang menggabungkan elemen kompetisi, seperti “Target *Dribbling*”, sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas teknik pemain. Model ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk berlatih dalam situasi yang meniru kondisi pertandingan sesungguhnya, sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan teknis dan fisik secara bersamaan. Latihan berbasis permainan juga dapat membantu pemain untuk mengembangkan kemampuan membuat keputusan cepat di bawah tekanan (Schmidt & Lee, 2014). Dengan demikian, penerapan model ini diharapkan dapat memperbaiki kecepatan *dribbling* dan penguasaan bola pemain secara keseluruhan.

Selain itu, model permainan “Target *Dribbling*” juga mendukung pengembangan aspek mental dan psikologis pemain. Dalam permainan sepak bola, pemain sering kali dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, di mana mereka harus membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Latihan yang berbasis permainan memungkinkan pemain untuk berlatih dalam kondisi yang mirip dengan pertandingan, sehingga mereka dapat meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan dan respons terhadap lawan. Hal ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain, karena mereka merasa lebih siap menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya. Selain itu, latihan yang menantang dapat memotivasi pemain untuk terus berkembang dan meningkatkan keterampilan mereka. Melalui model permainan “Target *Dribbling*”, pemain dapat merasakan tantangan yang menarik dan

menyenankan dalam meningkatkan kecepatan dribbling mereka. Dengan demikian, model latihan ini tidak hanya bermanfaat untuk pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga untuk penguatan aspek mental pemain.

Pengembangan model permainan “Target *Dribbling*” diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas kecepatan *dribbling* di Starball FC. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan pemain dapat berlatih lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan *dribbling* mereka. Peningkatan kecepatan *dribbling* tidak hanya berkontribusi pada penguasaan bola yang lebih baik, tetapi juga dapat menciptakan peluang serangan yang lebih cepat dan lebih efektif. Dengan begitu, tim Starball FC diharapkan dapat meningkatkan performa mereka dalam pertandingan-pertandingan mendatang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama sebagai berikut:

1. Kurangnya metode latihan yang terfokus dan spesifik untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam konteks permainan di Starball FC.
2. Perlunya penerapan model permainan yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan kualitas *dribbling* di Starball FC.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus, batasan masalah yang akan dibahas adalah peningkatan kualitas kecepatan *dribbling* melalui model permainan Target *Dribbling* di Starball FC.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah model permainan Target *Dribbling* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas kecepatan *dribbling* di Starball FC?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model permainan Target *Dribbling* terhadap peningkatan kualitas kecepatan *dribbling* di Starball FC”.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai model latihan sepak bola, khususnya dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*, yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian lebih lanjut di bidang pengembangan keterampilan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan metode latihan yang efektif bagi pelatih dan pemain di Starball FC untuk meningkatkan kecepatan *dribbling*, sehingga dapat meningkatkan performa tim dalam pertandingan dan membantu pemain mengoptimalkan keterampilan teknik dasar sepak bola.