

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki popularitas tertinggi di dunia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Olahraga ini tidak hanya menjadi sarana hiburan masyarakat, tetapi juga menjadi bagian penting dalam pembangunan prestasi olahraga nasional. Perkembangan sepak bola modern menuntut pemain memiliki kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental yang seimbang agar mampu bersaing secara kompetitif. Menurut Akbar *et al*, (2025:1195), pembinaan sepak bola usia muda membutuhkan sistem latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan berpikir, keterampilan teknik, dan pengambilan keputusan pemain di lapangan. Selain itu, latihan yang efektif juga berperan dalam meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif siswa selama mengikuti proses pembinaan olahraga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas latihan menjadi salah satu faktor utama dalam menentukan keberhasilan atlet usia muda. Oleh karena itu, pembinaan sepak bola memerlukan perhatian serius agar mampu menghasilkan pemain yang berkualitas dan berprestasi.

Perkembangan sepak bola saat ini menuntut adanya pembinaan atlet sejak usia dini melalui program latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Pembinaan tersebut bertujuan untuk membentuk kemampuan dasar pemain agar mampu berkembang sesuai dengan tuntutan permainan modern. Menurut

Hamzah *et al*, (2025:5), efektivitas latihan sepak bola dipengaruhi oleh kualitas program latihan, kondisi fisik pemain, dan metode pelatihan yang diterapkan oleh pelatih. Program latihan yang baik akan membantu siswa meningkatkan kemampuan teknik dasar, daya tahan fisik, serta kemampuan bekerja sama dalam tim. Sebaliknya, latihan yang tidak efektif dapat menyebabkan rendahnya perkembangan keterampilan pemain dan menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Oleh sebab itu, pelatih atau guru dituntut mampu menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Dengan demikian, efektivitas latihan menjadi bagian penting dalam proses pembinaan sepak bola usia pelajar.

Di Indonesia, pembinaan olahraga pelajar terus mengalami perkembangan melalui berbagai program pemerintah dan lembaga pendidikan olahraga. Salah satu bentuk pembinaan tersebut adalah Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) yang bertujuan mengembangkan potensi siswa dalam bidang olahraga sekaligus mempertahankan prestasi akademik SKO menjadi wadah penting bagi siswa berbakat untuk memperoleh pendidikan dan pelatihan olahraga secara terarah Menurut Pasaribu *et al*, (2025:102), sekolah olahraga memiliki peran strategis dalam mendukung Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) melalui proses identifikasi dan pembinaan bakat olahraga sejak usia dini Melalui program pembinaan yang terstruktur, siswa diharapkan mampu berkembang menjadi atlet yang memiliki kemampuan kompetitif di tingkat daerah maupun nasional. Selain itu, keberadaan sekolah olahraga juga diharapkan mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bidang

olahraga Oleh karena itu, efektivitas latihan dalam sekolah olahraga perlu diperhatikan agar tujuan pembinaan dapat tercapai secara optimal.

Meskipun demikian, proses pembinaan olahraga di sekolah olahraga masih menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kualitas latihan siswa. Beberapa kendala yang sering ditemukan antara lain keterbatasan fasilitas latihan, perbedaan kondisi fisik siswa, serta rendahnya konsistensi kehadiran siswa dalam mengikuti latihan Kondisi tersebut dapat memengaruhi tingkat efektivitas latihan dan perkembangan kemampuan siswa dalam cabang olahraga sepak bola Selain itu, kurangnya variasi metode latihan juga dapat menyebabkan siswa merasa jenuh selama mengikuti proses latihan Situasi ini menjadi perhatian penting karena keberhasilan pembinaan olahraga sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dan kedisiplinan siswa dalam berlatih Oleh sebab itu, diperlukan evaluasi terhadap efektivitas latihan agar program pembinaan yang dilaksanakan dapat berjalan sesuai tujuan yang diharapkan Dengan adanya evaluasi tersebut, pelatih dan pihak sekolah dapat mengetahui kelemahan maupun kelebihan program latihan yang telah diterapkan.

Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan salah satu lembaga pendidikan olahraga yang memiliki program pembinaan sepak bola bagi siswa atlet Sekolah ini menjadi salah satu pusat pembinaan olahraga pelajar di Nusa Tenggara Timur yang berupaya menciptakan atlet muda berprestasi Berdasarkan data awal di SKO NTT, jumlah siswa yang mengikuti program latihan sepak bola sebanyak 29

siswa yang aktif mengikuti latihan rutin setiap minggu Program latihan yang diberikan meliputi latihan teknik dasar, latihan fisik, latihan taktik permainan, dan latihan mental bertanding Latihan tersebut dilakukan secara terjadwal untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain sepak bola Selain itu, siswa juga dituntut mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan latihan olahraga Dengan adanya program latihan yang rutin, siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi olahraga secara optimal.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal di SKO NTT, masih ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan latihan sepak bola. Beberapa siswa menunjukkan tingkat kedisiplinan yang belum stabil dalam mengikuti jadwal latihan yang telah ditentukan Selain itu, terdapat siswa yang mengalami penurunan motivasi latihan sehingga kurang aktif selama proses latihan berlangsung. Kemampuan teknik dasar siswa juga belum berkembang secara merata karena adanya perbedaan kemampuan individu dalam memahami materi latihan yang diberikan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi efektivitas latihan dan hasil pembinaan yang ingin dicapai oleh sekolah. Efektivitas latihan sepak bola sangat dipengaruhi oleh keterlibatan siswa, variasi metode latihan, dan kemampuan pelatih dalam mengelola program latihan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas siswa dalam mengikuti latihan sepak bola di SKO NTT Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan

dapat menjadi dasar evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di sekolah tersebut.

Efektivitas latihan dalam pembinaan sepak bola menjadi faktor penting karena berkaitan langsung dengan peningkatan kemampuan siswa atlet. Latihan yang efektif akan membantu siswa mengembangkan keterampilan teknik, meningkatkan kondisi fisik, dan membentuk kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Selain itu, latihan yang dilakukan secara terarah juga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama antar siswa dalam tim. Sebaliknya, latihan yang kurang efektif dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dan penurunan semangat dalam mengikuti program latihan. Oleh sebab itu, keberhasilan pembinaan olahraga tidak hanya ditentukan oleh fasilitas latihan, tetapi juga oleh kualitas pelaksanaan latihan yang diterapkan. Dalam konteks sekolah olahraga, efektivitas latihan menjadi indikator penting untuk menilai keberhasilan proses pembinaan siswa atlet pelajar. Dengan demikian, evaluasi terhadap efektivitas latihan perlu dilakukan secara berkala untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga siswa.

Penelitian terdahulu umumnya lebih banyak membahas pengaruh metode latihan tertentu terhadap peningkatan kemampuan fisik maupun teknik pemain sepak bola. Hamzah *et al*, (2025:1) meneliti efektivitas *small-sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik dan kebugaran fisik pemain sepak bola remaja. Selain itu, Pangestu *et al*, (2026:817) mengembangkan model latihan *shooting* untuk meningkatkan akurasi

tendangan pemain muda Penelitian lain oleh Nurcahyo *et al*, (2025:846) lebih berfokus pada faktor motivasi dan keterampilan teknik sepak bola pada atlet pelajar Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode latihan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pemain sepak bola Akan tetapi, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas siswa dalam mengikuti latihan sepak bola pada lingkungan Sekolah Keberbakatan Olahraga masih sangat terbatas Khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur, penelitian mengenai efektivitas latihan sepak bola pada siswa sekolah olahraga belum banyak dilakukan Kondisi ini menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian ilmiah

Research gap dalam penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian mengenai efektivitas latihan sepak bola berdasarkan kondisi nyata siswa dalam lingkungan sekolah olahraga Penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan pada pengaruh metode latihan terhadap kemampuan teknik atau fisik pemain, sedangkan aspek keterlibatan siswa dalam mengikuti latihan belum banyak dibahas Pada:, keterlibatan dan kedisiplinan siswa merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan program pembinaan olahraga Selain itu, kondisi siswa di sekolah olahraga memiliki karakteristik tersendiri karena harus menjalani aktivitas akademik dan latihan olahraga secara bersamaan Situasi tersebut dapat memengaruhi tingkat efektivitas siswa dalam mengikuti latihan sepak bola Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas latihan sepak bola pada siswa SKO NTT Dengan adanya

penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan latihan sepak bola di lingkungan sekolah olahraga.

Penelitian ini penting dilakukan karena terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam proses latihan sepak bola di Sekolah Keberbakatan Olahraga. Secara ideal, program latihan diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan, kedisiplinan, dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembinaan olahraga secara optimal. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan siswa yang kurang aktif dan belum disiplin dalam mengikuti latihan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh metode pembelajaran dan latihan yang cenderung monoton sehingga menimbulkan kejenuhan pada siswa selama proses latihan berlangsung. Menurut Triansah, (2025:487), pembinaan olahraga yang efektif dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan karakter, keterampilan sosial, dan prestasi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam melatih sepak bola dan pihak sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa atlet. Solusi yang diusulkan dalam penelitian ini adalah perlunya evaluasi berkala terhadap program latihan, peningkatan variasi metode latihan, serta pengaturan intensitas latihan yang sesuai dengan kondisi siswa. Selain itu, guru dalam pelatihan sepak bola juga perlu memberikan motivasi dan pendekatan yang tepat agar siswa lebih aktif dan disiplin dalam mengikuti latihan. Dengan demikian, Efektivitas Siswa Latihan Sepak Bola di SKO NTT dapat meningkat dan mendukung pencapaian prestasi siswa secara optimal.

B. Identifikasi Masalah

1. Efektivitas siswa dalam mengikuti latihan sepak bola di SKO NTT belum diketahui secara jelas dan terukur
2. Masih terdapat siswa yang kurang disiplin dan tidak konsisten dalam mengikuti latihan sepak bola
3. Kondisi fisik, motivasi, dan keterlibatan siswa diduga memengaruhi efektivitas latihan sepak bola di SKO NTT
4. Belum diketahui efektivitas siswa dalam latihan teknik dasar sepak bola pada SKO NTT.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi pada Efektivitas Siswa Dalam latihan teknik dasar sepak bola di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) NTT.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana Efektivitas Siswa Dalam Mengikuti Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) NTT?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Efektivitas Siswa Dalam Mengikuti Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) NTT tahun 2026.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga sepak bola usia pelajar.
- b. Penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti efektivitas latihan olahraga di sekolah keberbakatan olahraga.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih, penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam menyusun program latihan sepak bola yang lebih efektif.
- b. Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam mengikuti latihan sepak bola.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan sistem pembinaan olahraga yang lebih optimal.
- d. Bagi pemerintah atau instansi olahraga, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet pelajar di daerah.