

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dalam arti luas adalah hidup, artinya bahwa pendidikan adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan dari setiap individu manusia. Bahwasannya pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (*long life education*). Pengajaran dalam pengertian luas juga merupakan sebuah proses kegiatan mengajar, dan melaksanakan pembelajaran itu bisa terjadi di lingkungan manapun dan kapanpun (Amirin 2013: 4). Pendidikan yang dilakukan oleh seorang guru atau tenaga pendidik kepada peserta didik diharapkan mampu memberikan perubahan atau pengaruh positif kepada peserta didik seperti salah satunya peningkatan dalam pembelajaran. Pengajaran yang diberikan pada peserta didik bukan saja dari pendidikan formal yang dilaksanakan oleh pemegang kekuasaan, namun dalam hal ini fungsi keluarga serta masyarakatlah yang amat penting dan menjadi wadah pembinaan yang bisa membangkitkan serta mengembangkan pengetahuan serta pemahaman (Marisyah & Firman, 2019: 1515).

Pendidikan tidak hanya dilakukan pada saat jam aktif di sekolah saja, tetapi juga bisa dilakukan diluar jam persekolahan seperti ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah proses belajar di mana kegiatannya di luar jam pembelajaran aktif di sekolah. Menurut Asmani (2013: 62) Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan tambahan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk upaya pementapan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari siswa sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya (Wiyani, 2013: 106).

Adapun Salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Hulu Sungai adalah ekstrakurikuler di bidang olahraga dan yang paling diminati siswa adalah sepak bola. Sepak bola adalah salah satu permainan yang sangat di gemari oleh semua kalangan, dari mulai anak kecil, anak muda, hingga dewasa (Rahmani, 2014: 99). Menurut Kosasih (dalam Mulyadi, 2015: 27) Permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapang 4 persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit. Tujuan permainan ini memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Permainan sepak bola tidak hanya semata-mata dilakukan dengan cara menendang, mengoper dan memasukan bola ke dalam gawang saja, tetapi dalam permainan sepak bola memiliki teknik-teknik dasar yang harus dipahami dan dipelajari. Menurut Rahmani (2014: 99), Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dengan teknik-teknik tertentu. Menurut Mielke (dalam Aprianova & Hariadi, 2016: 64) menjabarkan teknik dasar dalam sepak bola meliputi: (a) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola; (b) teknik passing adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain; (c) teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan; (d) teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain; (e) teknik menyundul bola (*heading*), para pemain bisa melakukan heading ketika sedang melompat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim; (f) teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan; (g) teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah lemparan dari bola yang keluar dari garis pinggir, sebuah lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang; (h) teknik menjaga gawang

(*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepak bola.

Teknik yang paling penting dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola yang harus dikuasai setiap pemain yaitu teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) (Effendi dkk, 2018: 2). Karena tanpa bisa menggiring bola seorang pemain bola akan sulit dalam mengontrol bola dalam penguasaan permainan itu sendiri, sulit melewati atau menghindari lawan serta melindungi bola dari serangan lawan. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak, berdiri atau bersiap mengoper atau menembak (Mielke, 2013: 146). Menggiring bola adalah gerakan menggunakan bagian kaki dengan menendang atau menyentuh kemudian menggulirkan bola ke tanah sambil berlari (Parengkuan, 2022: 47).

Berdasarkan hal tersebut peneliti memilih latihan *dribble 20 yards square* untuk diberikan kepada siswa. Latihan *dribble 20 yards square* adalah suatu latihan dalam keterampilan menggiring bola dari satu tempat ke tempat lainnya, cara melakukan latihan tersebut di dasarkan dengan teknik berlari dengan cara menggiring bola, latihan ini termasuk kedalam latihan kelincahan atau bisa disebut *Agylity*. Kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola dapat ditingkatkan dengan latihan yang rutin dan tekun serta dengan program yang berkelanjutan. Menurut Luxbacher, Joseph A (Anggi dkk, 2018: 151) latihan *dribble 20 yards square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble 20 yards square*, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing cone sekitar 5 yards yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan *dribble 20 yards square* menggunakan aba-aba “mulai” pemain *dribble* bola ke cone pertama lalu membelok ke arah kanan ke cone ke 2 dan seterusnya sampai 4 cone terlewati.

Latihan *dribble 20 yards square* dapat meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Hulu Sungai serta membuat siswa lebih

kreatif dalam menggiring bola. Menurut Harsono (2015: 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, bisa melakukan variasi latihan dengan bentuk latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*). Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

Model latihan *dribble 20 yards square* adalah suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Penerapan model latihan *dribble 20 yards square* dalam ekstrakurikuler akan membuat siswa menjadi lebih tertarik dan termotivasi dalam berlatih sehingga keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa juga dapat menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan di atas, model latihan yang ingin diberikan peneliti adalah model latihan *dribble 20 yards square* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola agar siswa dapat menemukan sensasi baru dalam belajar olahraga terutama pada ekstrakurikuler sepak bola. Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti mengambil judul yang terkait dengan peningkatan keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepak bola “Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yards Square* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang akan dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan menggiring bola sebelum diberikan latihan *dribble 20 yards square* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai?
2. Bagaimana kemampuan menggiring bola sesudah diberikan latihan *dribble 20 yards square* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai?
3. Apakah terdapat pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola sesudah diberikan latihan *dribble 20 yards square* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui kemampuan menggiring bola sebelum latihan *dribble 20 yards square* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai.
2. Untuk mengetahui kemampuan menggiring bola sesudah diberikan latihan *dribble 20 yards square* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai.
3. Untuk mengetahui pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola sesudah diberikan latihan *dribble 20 yards square* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam suatu perkembangan teoritis (Keilmuan) dan secara praktis (Nyata), adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan, dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan inspirasi khususnya dibidang olahraga sepak bola.

2. Manfaat praktis

a. Guru

Untuk meningkatkan kemampuan dalam proses latihan terutama dalam ekstrakurikuler olahraga khususnya materi sepak bola.

b. Siswa

Untuk meningkatkan minat latihan dalam proses ekstrakurikuler disekolah dengan model-model latihan yang baru.

c. Sekolah

Untuk meningkatkan prestasi siswa dengan kerja sama antara sekolah dan guru dalam mengikuti event antar sekolah ataupun yang ada.

d. Peneliti

Untuk menjadi pedoman dan inspirasi peneliti dalam membuat karya tulis yang berhubungan dengan sepak bola, khususnya keterampilan dasar sepak bola.

e. Lembaga

Sebagai pedoman untuk mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani dibidang olahraga agar menjadi terobosan baru dalam pembelajarn olahraga.

E. Ruang lingkup Penelitian

Untuk membatasi penelitian ini agar jelas ruang lingkungnya maka dalam pembahasan ini akan dikemukakan tentang variabel penelitian dan definisi operasional.

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 38), “variabel penelitian” adalah “segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian

ditarik kesimpulannya”. Terdapat dua macam variabel dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi variabel lain. Definisi variabel bebas menurut Sugiyono (2019: 39) adalah “variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat)”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan variabel bebas adalah, variabel yang dapat mempengaruhi nilai variabel lainnya. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah “*dribble 20 yards square*”.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi variabel lainnya yang sifatnya bebas. Definisi variabel terikat menurut Sugiyono (2019: 39) adalah “variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepuasan kerja (Y).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dirumuskan bahwa variabel terikat adalah variabel yang dapat berubah ketika menerima perlakuan dari variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya adalah “menggiring bola”.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam suatu penelitian maka perlu dikemukakan penjelasan tentang istilah. Beberapa penjelasan istilah dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Model latihan *dribble 20 yards square*

Model *dribble 20 yards square* adalah suatu proses latihan yang melibatkan siswa secara aktif untuk membantu siswa dalam menguasai materi dalam latihan. Metode *dribble 20 yards square* sendiri adalah teknik pembelajaran *eksperimental* dimana siswa, dan bukan guru yang memiliki tanggung jawab besar dalam proses latihan.

Sedangkan tujuan dari latihan *dribble 20 yards square* sendiri adalah megembangkan kerja individu, keterampilan belajar *eksperimental*, dan menguasai latihan secara mendalam yang tidak mungkin diperoleh apabila mencoba untuk berlatih yang banyak sendiri.

b. Kemampuan menggiring bola

Keterampilan menggiring bola adalah salah satu teknik dalam bermain sepak bola yang merupakan keterampilan untuk menggiring bola dari satu tempat ke tempat lainnya. Menggiring bola dapat dilakukan dengan seluruh tubuh kecuali tangan. Keterampilan menggiring bola juga bertujuan untuk menerobos daerah pertahanan lawan dan membantu proses penyerangan kedaerah lawan.

c. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar jam pembelajaran aktif di sekolah yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan, keterampilan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat dari setiap individu peserta didik masing-masing.