

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelatihan (*training*) adalah sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya, dengan kata lain pelatih adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga Hasan (2023). “Pelatihan adalah suatu proses latihan fisik yang terprogram secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban semakin bertambah secara bertahap, sehingga memiliki sasaran perbaikan fungsi organ tubuh, serta untuk mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya” Bloom & Reenen (2013).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di seluruh dunia Li & Teori (2011). Demikian juga di Indonesia yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, prestasi tingkat daerah sampai internasional dari usia anak-anak hingga lanjut usia Bahtra (2022). Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan Kusuma (2018). Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang luar ruang oleh dua kelompok yang di sebut tim Prasetio et al (2022). Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup banyak struktur gerakan Hafazhah et al (2021).

D., & Sepakbola (2017). Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, ada juga yang dituntut suatu prestasi yang optimal Bahtra (2022). Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dan bertahap dari tahap yang mudah sampai yang sulit, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan latihan yang tepat Danurwindo et al (2017). Pencapaian prestasi dapat diraih bila pelatih dan atlet saling bekerja sama dengan baik sehingga dapat menciptakan kekompakan, semangat juara percaya diri dan Pembinaan.

Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para atletnya Yulifri (2018). Oleh karena itu pelatih harus memahami karakteristik atletnya sehingga dapat memahami dengan baik kekurangan maupun kelebihan. Agar dapat mencapai prestasi optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet seperti memiliki teknik individual yang baik, mental yang bagus, dan fisik yang mendukung. Fikri et al (2023)“teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan merampas (*tackling*)”. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim inti, seorang atlet harus mengasah keterampilan passing, control, dribbling, kickking. Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* sendiri merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting, teknik ini digunakan untuk mempercepat alur jalanya bola dari satu pemain ke pemain yang lainnya dan mengurangi pengeluaran energi yang berlebihan dari setiap pemain, serta yang

paling penting adalah untuk menciptakan ruang terbuka yang besar dan berpeluang melakukan tendangan ke arah gawang lawan Armawan et al (2022).

Perkembangan sepakbola juga tidak lepas dari peran desa dan dusun yang ada di sekitar daerah Brengkok, mulai dari anak-anak usia 12-15 tahun yang dikemas dengan baik melalui Bersinar *Football Academy* serta didukung oleh kepala desa, pelatih, asisten pelatih, tim medis serta seluruh warga yang sangat membantu dalam berpartisipasi di dalam Bersinar *Football Academy*. Sehingga dapat menyaring bibit-bibit unggul dari beberapa desa maupun dusun dan nantinya berguna untuk mencapai prestasi yang optimal. Setelah peneliti melakukan pengamatan dan observasi di Bersinar *Football Academy* Brengkok.

Ada beberapa kendala yang dapat mempengaruhi saat turnamen sepakbola atlet bersinar *Football Academy* melakukan banyak sekali kesalahan terutama disaat *passing control* banyak *passing* yang salah dan *control* yang masih kurang maksimal sehingga bola susah dikuasai oleh tim dan kurangnya latihan yang maksimal ini disebabkan oleh kurangnya penekanan pada teknik dasar dalam permainan sepakbola oleh pelatih, khususnya pada teknik *passing control*. Dilihat dari prestasi yang dimulai dari tahun 2017 sampai 2019 yang selalu ikut serta dalam gala desa yang diselenggarakan di Kabupaten Lamongan dan mendapatkan juara 2 dan 1 dan pada tahun 2021 sampai 2023 mengalami penurunan prestasi yang sangat signifikan.

Sehingga peneliti menerapkan latihan 4-1 adalah pemain menjaga bola dan merebut bola dengan cara *passing control* bola kepada sesama rekan. Dimana 4 atlet nantinya menjaga bola dan 1 orang merebut bola dengan banyak variasi latihan 4-1 menggunakan lapangan 4x4. Dengan menerapkan latihan 4-1 akan berdampak

positif untuk mencapai *passing control* yang sangat akurat serta misteri dari setiap atlet akan menyambung. Diharapkan para atlet tidak egois saat membawa bola dan diharapkan selalu mengutamakan *passing* kerekan tim yang berada diposisi kosong/tanpa penjagaan. Oleh karena itu, menurut teori yang ada untuk memecahkan masalah di atas yaitu memberikan pelatihan yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Sepakbola 4-1 Terhadap *Passing Control* Pada Atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024”. Kelebihan dari latihan sepakbola *passing control* 4-1 adalah mampu membuka ruang membangun irama, kerja sama, dan permainan sangat indah dilihat serta dapat mencetak gol ke gawang lawan dengan mudah tanpa menguras energi yang banyak.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas identifikasi masalah mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan judul di atas:

- 1.2.1 Pentingnya meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di Bersinar *Football Academy*.
- 1.2.2 Perlunya program latihan sepakbola yang diterapkan pada di Bersinar *Football Academy*.
- 1.2.3 Perlunya metode/model latihan sepakbola yang diterapkan di Bersinar *Football Academy*.
- 1.2.4 Pentingnya pelatihan 4-1 sehingga lebih akurat melakukan *passing control* sepakbola di Bersinar *Football Academy*.
- 1.2.5 Pentingnya variasi pelatihan 4-1 sehingga lebih akurat melakukan *passing control* sepakbola di Bersinar *Football Academy*.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

Penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh pelatihan sepakbola 4-1 terhadap *passing control* pada atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024.

1.4 Rumus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan pengaruh pelatihan sepakbola 4-1 terhadap *passing control* pada atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai di dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

Untuk mengetahui Pengaruh pelatihan sepakbola 4-1 terhadap *passing control* pada atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi di dalam bidang ilmu pengetahuan terutama bidang ke pelatihan yang

dikaitkan dengan pengaruh pelatihan sepakbola *passing control* 4-1. Serta sebagai penyempurnaan dalam mendukung teori-teori yang telah ada.

1.6.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu:

1.6.2.1 Bagi pelatih, pengetahuan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih bermanfaat dalam melatih atlet-atletnya untuk dapat berkembang secara maksimal terutama hasil penelitian pengaruh pelatihan sepakbola 4-1 terhadap *passing control* pada atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024.

1.6.2.2 Bagi atlet sepak bola, pengetahuan yang dapat dimanfaatkan pelatihan sepakbola 4-1 terhadap dan *passing control* pada atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024.

1.6.2.3 Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

