BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai Sepak bola merupakan olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan dengan aturan yang sudah ditentukan, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain termasuk 1 penjaga gawang. Tujuan permainan Sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dari tim lawan. Perlu keterampilan atau kemampuan dan mental yang mompuni dalam permainan sepak bola. Keterampilan sepak bola antara lain, *dribbling, passing, control, shooting, dan heading.* Salah satu diantaranya yaitu *dribbling*, *dribbling* adalah keterampilan atau teknik dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007 : 1).

Menurut Suharno HP (1985: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik-taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Hocke dan Nasution (1956: 31) menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya.

Kemampuan teknik dasar sepak bola terutama teknik dasar menggiring bola di klub tri jaya guna FC masih kurang maksimal, komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam kemampuan menggirirng bola menjadi menjadi faktor utama

kurangnya kemampuan menggirirng bola di klub tersebut. Masih banyak di Klub Tri Jaya Guna FC.yang kurang mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Kelincahan saat menggiring bola menjadi salah satu kelemahan klub tersebut. Selain itu, anak klub pada saat menggiring bola dengan mudah kehilangan bola dan kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan tipuann untuk menghindari lawan yang terkesan kaku. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kelemahan itu terjadi salah satunya yaitu dari sisi program yang dikembangkan dalam kegiatan di klub tri jaya guna FC tidak tersusun dengan rapi dimana perencanaan program latian tersebut disesuaikan pada saat pertemuan saja dan bukan direncanakan sebelumnya.

Dari apa yang menjadi kelemahan di Klub Tri Jaya Guna FC.tentu saja akan mempengaruhi hasil dan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan prestasi sekolah yang lebih baik di cabang olahraga sepak bola. Oleh karena itu apa yang diharapkan di Klub Tri Jaya Guna FC.tersebut bertolak belakang dari apa yang diharapkan. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Latihan *Zig – Zag Run* Untuk Meningkatkan Kelinchan Dribble Pada Sepak Bola Klub Tri Jaya Guna FC.".

Selanjutnya latian yang diberikan adalah latian lari zig-zag yaitu dengan bentuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh untuk menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling atau berlari secara berkelok-kelok dengan cara merubah arah gerak tubuh baik itu dengan bola maupun tanpa bola. Adapun tujuan melakukan latian lari *zig-zag* menurut Muhajir (2007) adalah melatih merubah gerak tubuh arah berkelok-kelok.

Menurut Fox (dalam Titi Juliantini, Yuyun Yandiana, dan Herman Subarjah (2007) latihan adalah suatu program aktifitas gerak jasmani yang didesain untuk memperbaiki

beberapa kererampilan dan meningkatkan kapasitas energi seseorang dalam kegiatan khusus.

Tujuan lari zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Saputra,2002). Sesuai dengan tujuannya lari *zig-zag* di bedakan menjadi dua, yaitu:

1. Latian lari *zig-zag* untuk mengukur kelincahan seseorang, melatih lari segi tiga dengan ukuran garis segi tiga yang telah ditentukan. Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis bentuk bintang yang telah ditentukan.

2. Latihan lari *zig-zag* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan. Berlari dengan melewati rintangan pada saat berlari akan berbentuk garis *zig-zag*.

Akhir-akhir ini perkembangan ilmu dan teknologi berjalan sangat pesat, begitu juga dengan perkembangan bidang olahraga dan kita sudah mengenal cabang olahraga sepakbola dimana dalam permainan ini membutuhkan ketrampilan dan bakat khusus untuk para pemain klub trijaya guna FC dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang ” Pengaruh Latihan *Zig – Zag Run* Untuk Meningkatkan Kelinchan *Dribble* Pada Speak Bola Klub Tri Jaya Guna FC “.

Berdasarkan Uraian Di Atas Maka Penulis Akan Bekerja Sama Dengan Klub Tri Jaya Guna FC Sebagai Subyek, Yang Nantinya Merekan Akan Mengikuti Proses Pelatihan Sepakbola Dengan Menggunakan Program Latihan Yang Telah Disusun

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan

memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sumber informasi hanya bersumber dari *headcoach* Cabang Olahraga Sepak Bola Klub Tri Jaya Guna FC.
2. Sumber pengambilan sampel hanya bersumber dari *atlet* Cabang Olahraga Sepak Bola Klub Tri Jaya Guna FC.
3. Informasi yang disajikan yaitu pengaruh latihan *Zig – Zag Run* terhadap kelincahan *dribble*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini mengangkat rumusan masalah Adakah pengaruh latihan *Zig – Zag Run* dalam upaya meningkatkan kelincahan *dribble* pada sepak bola klub Tri Jaya Guna FC?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Zig – Zag Run* dalam upaya meningkatkan kelincahan *dribble* pada sepak bola klub Tri Jaya Guna FC.

E. Variable Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, dan apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006). Dalam penelitan sosial dan psikologi, suatu variabel tidak mungkin hanya berkaitan dengan satu variabel lain saja melainkan selalu saling dipengaruhi dengan banyak variabel lain (Azwar, 2007). Dalam setiap penelitian peneliti dapat memilih salah satu atau beberapa di antar banyak variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat, yang menjadi fokus penelitiannya (Azwar, 2007). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X): Latihan *Zig – Zag Run*

   Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap

variabel lain ingin diketahui. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *zig – zag run*

2. Variabel Terikat (Y) : Kelincahan

   Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besarnya efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya, membesar-mengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain termaksud (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel terikat, yaitu kelincahan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah di dapat selama perkuliahan.
- Penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan buku yang sudah dibaca.

2. Manfaat Praktis

- Penelitian ini memberi informasi kepada pelatih bahwa latihan *zig – zag run* untuk meningkatkan dribble.
- Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet bahwa latihan *zig – zag run* untuk meningkatkan dribble.
- Penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya.