

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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 mumpuni 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 SSB Nanggala dukuh menanggal masih kurang maksimal, komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam kemampuan menggiring bola menjadi menjadi faktor utama kurangnya kemampuan menggiring bola di SSB tersebut. Masih banyak di SSB Nanggala yang kurang mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Kelincahan saat menggiring bola menjadi salah satu kelemahan SSB tersebut. Selain itu, anak SSB 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 SSB Nanggala tidak tersusun dengan rapi dimana perencanaan program latihan tersebut disesuaikan pada saat pertemuan saja dan bukan direncanakan sebelumnya.

Dari apa yang menjadi kelemahan di SSB Nanggala 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 dari SSB tersebut bertolak belakang dari apa yang diharapkan. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala”.

Selanjutnya latihan yang diberikan adalah latihan 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 latihan 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 keterampilan 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. Latihan 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 anak SSB Nanggala Dukuh Menanggal dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang ” Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala“.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan bekerja sama dengan SSB Nanggala sebagai subyek, yang nantinya mereka akan mengikuti proses pelatihan sepakbola dengan menggunakan program latihan yang telah disusun.

#### **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka peneliti membatasi penelelitian ini pada Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala

#### **C. Rumusan Masalah**

Apakah Ada Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala

#### **E. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018:55) variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik keimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas : latihan zig-zag
2. Variabel terikat : menggiring bola (dribbling)

**F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

## 1. Secara teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola di SSB Nanggala

Secara praktis

Memberikan informasi atau gambaran dalam menentukan permainan kepada pelatih-pelatih SSB agar penelitian yang di gunakan itu bisa meningkatkan karakter permainan yang bagus.

