

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Salah satu tujuan berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan . Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa di pisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Masyarakat di Indonesia mengakui bahwa persekutuan hidup dalam keolahragaan itu tidak hanya dipengaruhi pikiran dan kemampuan manusia individu saja, namun juga dipengaruhi perkembangan zaman seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi modern seperti ini, olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dan keahlian dengan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kebahagiaan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan yang sejati.

Olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja, namun juga digunakan untuk meningkatkan harkat, martabat suatu bangsa dan negara itu sendiri,

diantaranya melalui cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola memang sangat menyenangkan karena dimainkan secara bersama-sama di lapangan. Di kampung-kampung, sepakbola dapat di mainkan di sawah selesai panen padi. Sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia. Dalam suatu pertandingan resmi, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain. Tim ini sering di namakan kesebelasan. Setiap skor akan di hitung dengan berdasarkan jumlah gol yang diserangkan ke gawang lawan. Pemenang adalah tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan. Di amerika serikat, sepak bola disebut soccer. Sedangkan di luar Amerika Serikat disebut *football*. Induk olahraga sepak bola di indonesia adalah PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia), sedangkan induk olahraga sepak bola di dunia adalah FIFA (*Federation International de Football Association*).

Untuk memperoleh prestasi nasional apalagi internasional dalam permainan sepak bola di perlukan suatu proses latihan dan pembinaan yang serius, karena prestasi itu harus *direncanakan*, dirancang, diikuti dengan latihan yang terprogram dengan berbagai pendekatan ilmiah. Adapun komponen kebugaran yang yang perlu dilatih antara lain yaitu: kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kelincahan (*flexibility*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coodination*), keseimbangan (*balance*), dan ketepatan (*accuracy*), reaksi(*reaction*). Dan yang lebih penting lagi yaitu , menguasai teknik dasar permainan sepak bola yang meliputi: teknik menendang bola, teknik menghentikan/mengontrol bola (*trapping*), teknik menggiring bola (*dribble*) ,

teknik menyudul bola (heading), teknik melempar bola ke dalam (*thro in*). Prinsip latihan fisik maka berdasarkan uraian di atas penelitian ingin meningkatkan teknik kecepatan (speed).

Menggiring merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola (*dribble*) adalah gerakan dalam *permainan* sepak bola yang menganndung unsur seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola di tanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arma Abdullah (2000:42) bahwa : “Menggiring bola (*dribblig*) dapat di artikan sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berlari”.

Salah satu unsur yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain dengan baik, adalah teknik menggiring bola (*dribbling*) karena teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan sangat baik berguna dalam suatu permainan sepakbola. Teknik menggiring bola dapat dimiliki atau dikuasai apabila di pelajari dan di latih *dengan* baik pula.

Untuk melatih kekuatan yang sangat di butuhkan untuk menggiring bola (*dribble*) *berdasarkan* uraian di atas maka terdapat banyak jenis latihan yang arahnya untuk mendukung kekuatan otot pendukung menggiring bola. Utamanya otot kaki, otot tungkai. Diantaranya jenis latihan untuk kekuatan otot kaki dan otot tungkai adalah Shuttle Run latihan tersebut utamanya sama mengembangkan kekuatan otot kaki dan tungkai, dengan tidak membutuhkan banyak peralatan yang harus disediakan, namun didalam pelaksanaan geraknya

terdapat pengaruh yang cukup penting yaitu tubuh perlu latihan. *Shuttle Run* memiliki gerakan dengan salah satu kaki diletakan di depan pada aba-aba “ya” diberikan, subjek dengan segera dan secepat mungkin menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut dengan tangan. Setelah itu segera kembali ke garis start dan menyentuh garis tersebut kemudian berputar lagi dan lari menuju garis akhir lalu berputar lagi dan segera lari lagi. Demikian seterusnya dilakukan dengan dengan lari bolak balik sehingga mencapai frekuensi sebanyak 6x10 meter. Permasalahan yang timbul permainan sepak bola SSB PAGESANGAN U 15-16 kurang memiliki kecepatan yang baik, rata-rata SSB PAGESANGAN U 15-16 dalam hal menggiring bola masih terdapat siswa yang belum menguasai betul bagaimana menggiring bola . Setelah seorang pemain dapat melewati lawan dan melepaskan diri dari kawalan lawan, pemain tersebut masih memerlukan kecepatan berlari sambil menggiring bola agar tidak terkejar oleh lawannya, untuk pemain itu memerlukan kecepatan yang baik. Pada club SSB PAGESANGAN U 15-16 kurang memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik terbukti bahwa banyak siswa ketika menggiring bola dengan mudah bola terlepas dan direbut oleh lawan. Karna kemampuan menggiring bola kurang baik, jadi pada saat mengamati atau meneliti di club' sbb siswa-siswa club' tersebut kurang baik dalam hal menggiring bola.

Dari uraian di atas jelas bahwa penggunaan latihan *Shuttle Run* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola pada siswa putra. Dengan dasar inilah penelitian ingin mengangkat judul “pengaruh latihan *shuttle run* dalam permainan sepak bola terhadap kecepatan bola pada club SSB PAGESANGAN U 15-16”. Dengan tidak membutuhkan banyak peralatan yang harus di sediakan.

B. Ruang lingkup dan pembatasan masalah

Ruang lingkup merupakan batasan yang memudahkan pelaksanaannya penelitian agar menjadi efektif dan terfokus pada suatu tujuan. Penelitian ini hanya dilakukan pada club.

1. Penelitian ini menggunakan club SSB PAGESANGAN U 15-16
2. Penelitian ini meneliti pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan menggiring bola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka diajukan suatu rumusan masalah yaitu : Ada Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribble*) Dalam Permainan Sepak Bola diclub SSB PAGESANGAN U 15-16.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka didapat bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola diclub SSB PAGESANGAN U 15-16. Untuk karena itu

saya memberikan program latihan menggiring bola dengan pola latihan shuttle run agar pada saat siswa-siswa ssb menggiring bola lebih akurat dan benar.

E. Manfaat Penelitian.

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Bagi peneliti:

1. Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan khususnya sepak bola.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa di masa akan datang.
3. Sebagai bahan penyusunan skrpsi.

b. Bagi guru pendidik:

Dari hasil penelitian di harapkan guru atau pendidik dapat gambaran mengenai pengaruh latihan Shuttle Run terhadap kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola.

c. Bagi pembina atau pelatih

1. Sebagai bahan pengetahuan yang dapat di gunakan untuk menyusun program latihan.
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam mencari bibit-bibit atlit
3. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan cabang olah raga khususnya sepak bola.