

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sepak bola merupakan permainan yang sangat digemari oleh semua orang dan populer. Tidak hanya kaum muda saja tapi anak kecil sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Tidak hanya di Indonesia saja tetapi hampir seluruh negara di dunia mengenal permainan ini. Permainan yang menyenangkan menjadi alasan utama para penyuka sepakbola. Menurut Muhajir (2004: 22) sepak bola adalah suatu bentuk permainan yang dilakukan dengan menendang bola ke gawang, yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Olahraga ini dimainkan oleh 11 orang dalam satu timnya. Yang terdiri dari 1 seorang penjaga gawang, 4 pemain belakang, 4 pemain gelandang, dan 2 seorang penyerang. Pada saat berada dilapangan pemain memperebutkan bola untuk memasukkan ke dalam gawang lawan yang dijaga seorang kiper atau penjaga gawang. Oleh karena itu, sepak bola melibatkan tentunya kerjasama tim yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik. Keberhasilan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi lawan-lawan yang ada. Seperti yang diungkapkan oleh Remmy Muhtar (1992:81) bahwa disamping kemahiran teknik, kualitas fisik yang dari berbagai unsur merupakan syarat mutlak dalam sepak bola. Tidak hanya itu Soejono (1985:16) juga menambahkan bahwa, “Prinsip apa yang dilakukan pemain-pemain secara perorangan harus bermanfaat bagi kesebelasannya. Kesebelasan tanpa koordinasi atau kerjasama dalam satu regu, maka penampilan yang sempurna dari setiap pemain hanya akan menjadi arti kecil”.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga beregu yang menuntut kualitas teknik dan taktik serta kerjasama yang kompak dalam satu tim untuk memperoleh kemenangan. Sebaik apapun teknik, fisik, dan taktik tanpa kerjasama yang kompak akan sulit memenangkan suatu pertandingan.

Pada permainan sepak bola modern dan kompetitif, permainan ini dimainkan selama 90 menit yang dibagi dalam dua babak. Tiap babak mempunyai durasi waktu selama 45 menit jika dalam permainan salah satu tim mencetak gol lebih banyak dari tim lawannya maka dianggap pemenang, akan tetapi kalau terjadiimbang (*draw*), diadakan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit, apabila masih teap maka diadakan adu penalti.

Sepak bola adalah permainan *invasi* yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan.

Dalam permainan olahraga ini juga membutuhkan teknik-teknik dasar yaitu menendang bola (*kicking*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), lemparan keluar (*throw out*), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang, selain itu juga membutuhkan adanya kelincahan dalam bermain dan mengerti situasi. Kelincahan menurut Mochamad Sajoto (1998:45) adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara tepat dan cepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan sepak bola. Salah satu teknik dasar yang memerlukan kelincahan adalah menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* yang baik diungkapkan oleh Timo Scheunemann, kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain seperti yang di ungkapkan di buku Timo Scheunemann.

Menggiring bola adalah gerakan dan aksi dalam permainan sepak bola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari, tanpa kerjasama yang kompak akan sulit memenangkan suatu pertandingan terlebih pada keterampilan menggiring bola. Cara seperti ini adalah pelatihan yang tidak benar. Seharusnya sekolah sepak bola merupakan tempat dan wadah bagi anak-anak yang memiliki keterampilan lebih dalam hal

olahraga terutama sepakbola. Menggiring bola dengan baik, tepat, dan benar tidak bisa lepas dari kelincihan seorang pemain. Kelincihan sangat penting adanya untuk meningkatkan keterampilan. Keterampilan yang ada di SSB Arebo U-12 sangat kurang dalam menggiring bola tidak hanya itu keterampilan dasar seperti menendang bola, menyundul bola, merebut bola juga kurang karena dipengaruhi akan latihan yang menjurus ke teknik dasar kurang diberikan. Selain itu yang terpenting adalah tingkat daya tahan tubuh, daya tahan tubuh sendiri menurut Harsono (1998) adalah kemampuan kondisi tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama, tanpa disertai kelelahan yang berlebihan ketika sudah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Setelah melakukan pengumpulan data dan materi yang ada, penulis akan menerapkan latihan yang akan meningkatkan keterampilan menggiring bola pada SSB Arebo U-12 yaitu latihan lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Peneliti memilih latihan lari *zig-zag* dikarenakan latihan *zig-zag* sinkron dengan gerakan menggiring bola. Latihan ini dilakukan dengan intensitas dan pengulangan 3 kali dalam seminggu dengan kurun waktu 8 minggu. Dengan tujuan ada peningkatan dan perbedaan yang signifikan setelah dilakukan *treatment* tersebut.

Pada permainan sepak bola modern dan kompetitif, permainan ini dimainkan selama 90 menit yang dibagi dalam dua babak. Tiap babak mempunyai durasi waktu selama 45 menit jika dalam permainan salah satu tim mencetak gol lebih banyak dari tim lawannya maka dianggap pemenang, akan tetapi kalau terjadi imbang (*draw*), diadakan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit, apabila masih teap maka diadakan adu penalti.

Sepak bola adalah permainan *invasi* yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan.

Dalam permainan olahraga ini juga membutuhkan teknik-teknik dasar menurut Wahadi (2002: 49) yaitu menendang bola (*kicking*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), lemparan keluar (*throw out*), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang, selain itu juga membutuhkan adanya kelincahan dalam bermain dan mengerti situasi. Kelincahan sendiri menurut Mochamad Sajoto (1998:20) adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara tepat dan cepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan sepakbola. Salah satu teknik dasar yang memerlukan kelincahan adalah menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* yang baik diungkapkan oleh (Timo Scheunemann) Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar. Dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain seperti yang di ungkapkan di buku Timo Scheunemann. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi untuk dalam permainan sepakbola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti diketahui bahwa di SSB Arebo U-12 Boharan Krian keterampilan anggota terhadap teknik menggiring bola kurang dan cenderung rendah. Akibatnya berpengaruh ketidakberhasilan saat pertandingan, dan itu sudah terbukti pada pertandingan yang sudah dilakukan saat lomba agustusan di daerah Boharan Krian. Pada permainannya bola sering terebut oleh lawan karna kemampuan *dribbling* yang sangat kurang para pemain kurang bisa mengontrol laju bola yaitu kapan saat menggiring bola dengan cepat dan kapan saatnya menggiring bola dengan lambat sehingga bola sering terlepas, selain itu peneliti juga melakukan wawancara pada pelatih tim Arebo U-12, hasilnya pelatih tersebut mengatakan bahwa setiap kali pertemuan hanya di lakukan

pemanasan dan lari keliling lapangan saja. Tidak ada *treatment* lain yang bisa mempengaruhi keterampilan dasar sepak bola terlebih pada keterampilan menggiring bola. Cara seperti ini adalah pelatihan yang tidak benar. Seharusnya sekolah sepak bola merupakan tempat dan wadah bagi anak-anak yang memiliki keterampilan lebih dalam hal olahraga terutama sepakbola. Menggiring bola dengan baik, tepat, dan benar tidak bisa lepas dari kelincahan seorang pemain. Kelincahan sangat penting adanya untuk meningkatkan keterampilan. Keterampilan yang ada di SSB Arebo U-12 sangat kurang dalam menggiring bola tidak hanya itu keterampilan dasar seperti menendang bola, menyundul bola, merebut bola juga kurang karena dipengaruhi akan latihan yang menjurus ke teknik dasar kurang diberikan. Selain itu yang terpenting adalah tingkat daya tahan tubuh, daya tahan tubuh sendiri menurut Harsono (1998) adalah kemampuan kondisi tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama, tanpa disertai kelelahan yang berlebihan ketika sudah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Setelah melakukan pengumpulan data dan materi yang ada, disini saya akan menerapkan latihan yang akan meningkatkan keterampilan menggiring bola karena pada SSB Arebo U-12 rata-rata pemainnya masih belum begitu terampil saat menggiring bola karena faktor usianya yang masih kecil jadi belum seberapa menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola.

Latihan lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Peneliti memilih latihan lari *zig-zag* dikarenakan latihan lari *zig-zag* sinkron dengan gerakan menggiring bola. Latihan ini dilakukan dengan intensitas dan pengulangan 3 kali dalam seminggu dengan kurun waktu 8 minggu. Dengan tujuan ada peningkatan dan perbedaan yang signifikan setelah dilakukan *treatment* tersebut.

Dengan berdasar teknik menggiring bola sangat penting dalam keberhasilan permainan sepak bola untuk para pemain di tim SSB Arebo U-12. Oleh karena itu peneliti akan mengkaji tentang “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Arebo U-12”.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan bahwa pada penelitian maka disini akan dijelaskan sebagai berikut:

Penelitian ini membahas tentang upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola melalui latihan lari *zig-zag* pada sepak bola, karena peneliti ingin membuktikan apakah latihan lari *zig-zag* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola Arebo U-12. Sehingga terjadi adanya suatu perkembangan atau pengaruh dalam tim sepak bola Arebo U-12. Jadi, pada dasarnya peneliti hanya ingin membahas tentang metode latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola, dengan demikian arah penelitian lebih fokus kearah teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah latihan lari *zig-zag* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada ssb arebo u12?

D. Tujuan Penelitian

Dari uraian permasalahan yang sudah dijelaskan, maka tujuan yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola di tim ssb arebo u-12 yang kurang maksimal.

E. Manfaat Penelitian

1. Sebagai masukan bagi tim-tim sepakbola yang lain dalam upaya peningkatan prestasi olahraga sepakbola untuk tim nya khususnya menegenai manfaat latihan lari *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola.
2. Sebagai rujukan mahasiswa selanjutnya yang berminat mengembangkan penelitian ini untuk hasil yang berbeda.