

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar di dalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh dari masalah penyakit dan stress. Olahraga tidak hanya untuk menyehatkan jiwa dan raga tapi juga mengajarkan bagaimana bersikap sportif. Dengan berolahraga kita bisa mendapatkan banyak manfaat seperti mendapatkan teman baru, sabar, teliti, dan mengajarkan pentingnya sebuah kerjasama. Olahraga memiliki berbagai jenis cabang dan salah satu cabang dalam olahraga adalah olahraga permainan. Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Olahraga permainan didominasi oleh olahraga yang menggunakan bola atau dengan aturan permainan, jumlah pemain, peralatan yang digunakan hingga ukuran lapangan di setiap permainannya. Olahraga permainan terdiri dari 12 macam cabang olahraga salah satu nya ialah olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer di Indonesia. Perkembangan futsal juga berkembang pesat di kalangan sekolah, ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah-sekolah. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Futsal dapat disebut juga sebagai permainan olahraga yang di mainkan oleh dua tim yang berbeda. Kebersamaan dan kerja sama tim sangat di perlukan dalam mencapai tujuan tersebut. Dalam pembinaan akademi futsal terdapat beberapa komponen yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar timnya dapat meraih prestasi yang maksimal. Beberapa komponen tersebut antara lain adalah komponen fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental para anggota tim. Permainan futsal memiliki beberapa teknik dasar bermain, seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik-teknik dasar inilah permainan futsal dan sepak bola dibentuk.

Unsur unsur dalam kebugaran meliputi kecepatan, daya tahan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, ketepatan, dan kordinasi, tujuan. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan futsal. Kemampuan dribble di perlukan oleh setiap pemain dalam menghindari situasi dan kondisi pertandingan yang menuntut unsure *agility* dalam menguasai bola maupun dalam bertahan dan menghindari benturan yang mungkin akan terjadi. Dribble ini bisa dilatih secara bersama-sama, baik tanpa dan menggunakan bola. Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kemampuan dribble. Antara lain yaitu, squart trust, lari rintangan, lari bolak-balik dan lari *zigzag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan pada kemampuan dribble pemain (Danny Mielke, 2007 : 4).

Kelincahan adalah salah satu aspek kondisi fisik pemain yang banyak di perlukan dalam cabang olahraga futsal. Permainan futsal di club juga menuntut banyak aspek salah satunya adalah prestasi. Oleh karena itu seorang pembina atau pelatih harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi (Sajofa, 1998 dalam Harjanto, 2013).

Dari unsur-unsur diatas saya akan meneliti mengenai kelincahan dan lebih tepatnya adalah dribbling dikarenakan kelincahan merupakan komponen paling penting dalam rotasi pada permainan bola futsal, karena yang saya amati di club KFC ACADEMY SURABAYA permainannya disaat menggiring bola mengalami kendala bola mudah terebut oleh lawan dan sesuai dengan judul yang akan saya teliti yaitu, Pengaruh latihan lari *Zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Club Futsal KFC ACADEMY Surabaya. Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga (Suharno, 1985).

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas penelitian maka disini akan di jelaskan sebagai berikut:

Penelitian ini membahas tentang upaya meningkatkan kelincahan menggiring bola melalui latihan dribble zig-zag pada club futsal KFC ACADEMY SURABAYA, karena peneliti ingin membuktikan

apakah latihan lari *zig-zag* dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola di cabang olahraga futsal di club futsal KFC ACADEMY SURABAYA. Sehingga terjadi adanya suatu perkembangan dalam club futsal KFC ACADEMY SURABAYA. Jadi pada dasarnya peneliti hanya ingin membahas tentang metode latihan dribble *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola, dengan demikian arah penelitian ini lebih focus kearah teknik menggiring bola pada permainan futsal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Adakah Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Club Futsal KFC ACADEMY SURABAYA?

D. Tujuan Penelitian

Ada tujuan dari penelitian yang ingin dicapai :

1. Untuk meningkatkan kelincahan saat menggiring bola.
2. Untuk membuktikan pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Mendapat data yang diinginkan peneliti sebagai syarat tugas akhir.
2. Bagi pemain Club Futsal KFC ACADEMY SURABAYA
 - a) Agar dapat lebih baik dalam hal fisik dari sebelumnya
 - b) Agar dapat memudahkan pemain dalam menggiring bola dengan cepat tanpa terebut lawan