

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling populer dan sudah mendunia. Hampir semua negara, mulai dari Eropa, Amerika, Afrika, Asia, bahkan sampai di Australia telah menjadikan sepak bola sebagai olahraga favorit, yang secara internasional diistilahkan sebagai “*Soccer*”. Olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya; sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi, karena sepak bola lebih banyak dipengaruhi oleh faktor teknik, fisik, mental, dan keterampilan gerak. Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang, oleh sebab itu tim sepak bola disebut kesebelasan. Hal ini sesuai dengan pengertian sepak bola menurut Feri Kurniawan (dalam Awang Roni Effendi, 2011 : 49), “Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. “Pemain sepak bola harus memiliki teknik tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola, adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yaitu: 1) lari cepat dan mengubah arah, 2) melompat dan meloncat, 3) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, 4) gerak-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Selanjutnya adalah teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari: 1) mengenal bola, 2) *shooting*/menendang bola, 3) menghentikan bola dan mengontrol bola, 4) *dribbling*/menggiring bola, 5) *heading*/menyundul bola, 6) *throw in*/melempar bola, 7) gerak tipu dengan bola, 8) merampas atau merebut bola.” Tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (dalam

awang roni effendi. 2010:10) mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan”.

Dalam penelitian ini yang akan diamati adalah keterampilan *dribbling*/menggiring bola yang di lihat dari kemampuan pesepak bola dalam melakukan *dribbling*/menggiring bola. *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola. Menurut Mielke, D (dalam awang roni effendi. 2007:1), menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. keterampilan *dribbling* ini sangat berpengaruh sekali pada permainan sepak bola dimana agar bola tersebut tidak akan jauh dari kaki kita sendiri disaat menggiring bola dengan cepat maupun pelan dan juga bisa digunakan pada waktu disaat melewati lawan.

Keterampilan *dribbling* sangat diperlukan oleh setiap pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu. maka dari itu, untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* perlu adanya *agility* (kelincahan). kelincahan juga dapat memudahkan pemain untuk bergerak menguasai bola maupun dalam keadaan bertahan dan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. menurut Wahjoedi (dalam ade priantama. 2000: 61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. untuk meningkatkan kelincahan menurut Muhajir (dalam zusyah porja daryanto. 2007: 67) ada beberapa macam bentuk-bentuk latihan kelincahan, yaitu: latihan lari *shuttle run* adalah lari bolak balik yang memiliki tujuan mengubah gerak tubuh arah lurus, latihan mengubah posisi tubuh yang bertujuan untuk melatih atau mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak). latihan lari *zig-zag* adalah lari belok belok yang tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok, latihan lari *zig-zag* merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan, adapun cara untuk melakukannya, pemain

berlari belok-belok melewati celah-celah titik dengan cepat sebanyak 2-3 kali pengulangan diantara beberapa titik, jarak setiap titik sekitaran 1 meter. disimpulkan bahwa latihan lari *zig-zag* merupakan bentuk latihan kelicahan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*. dimana dalam pelaksanaannya berlari secepat mungkin dengan berbelok-blok dari satu tempat ketempat lain dengan melewati titik-titik yang sudah ditetapkan dan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dengan meningkatkan kelincahan.

Metode latihan peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepak bola dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaannya di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. salah satu yang menjadi penyebabnya adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari siswa yang belum maksimal.

Salah satu program latihan pembinaan sepakbola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA. dengan mengadakan ekstrakurikuler. Jenis kegiatan dimulai dari ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik. bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepakbola, basket, bola voli, dan atletik. tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Islam Sabuntan yang beralamat di Desa Sabuntan Kecamatan Sapeken Kabupaten Sumenep, Madura Jawa Timur. kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di ikuti oleh 25 siswa dari kelas VII - VIII. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Islam Sabuntan dilaksanakan seminggu tiga kali.

Berdasarkan fakta dari pengamatan peneliti bahwa keterampilan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler SMP Islam Sabuntan hampir semua banyaknya peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Islam Sabuntan tidak bisa melakukan gerakan menggiring bola (*dribbling*) dengan sempurna, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Islam Sabuntan melakukan sesi latihan *dribbling*, pada saat melakukan *dribbling*, masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan sepakbola.

Lari *zig-zag* sangat penting dalam permainan sepak bola, dengan memiliki keterampilan *dribbling* (menggiring bola) yang baik maka pemain dapat dengan mudahnya melewati hadangan dari lawan, oleh karena itu lari *zig-zag* dapat dijadikan prioritas dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* (menggiring bola) dalam permainan sepak bola, dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* diperlukan adalah suatu kelincahan, sedangkan untuk meningkatkan kelincahan perlu adanya suatu latihan seperti *shuttle run*, lari *zig-zag* dan lain-lain. Oleh karena itu dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* peneliti ingin menggunakan metode latihan lari *zig-zag*, dimana dalam metode Latihan ini bisa meningkatkan kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola diantaranya dengan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run*, Gopinathan, (dalam akhmad mahbub mawardi. 2019: 1295).

Berdasarkan uraian masalah di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SMP Islam Sabuntan 1, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : ”pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SMP Islam Sabuntan 1”

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan masalah

Adapun ruang lingkup yaitu, hanya membahas permasalahan tentang: “Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Dengan Metode Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Islam Sabuntan”.

Dalam penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, dana, kemampuan serta sarana dan prasarana maka perlu adanya pembatasan masalah hanya membahas “Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Islam Sabuntan”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah: yang menjadi tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan seorang atlet atau siswa dalam menggiring bola dengan menggunakan latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Dependen (terikat)

- a. Keterampilan *dribbling* (menggiring bola).(Y).
2. Variabel Independen (bebas)
 - b. Latihan lari *zig-zag*.(X).

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis,

Yakni kegunaan bagi ilmuwan. Untuk itu kegunaan teoritis dalam penelitian ini adalah:

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepak bola.
- b. Bagi penelitian lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepak bola yang belum terjangkau dalam penelitian.

2. Manfaat praktis,

Yakni kegunaan bagi pelaksana. Diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi guru Penjaskes khususnya dalam bidang peningkatan keterampilan siswa bermain sepak bola.

- a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dan memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan pada saat latihan.
- b. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan penelitian dengan populasi dan sampel yang berbeda dengan jumlah yang lebih banyak lagi

- c. Bagi siswa atau atlit senantiasa meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan menggunakan latihan lari *zig-zag* untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
- d. Bagi masyarakat dapat mengetahui model latihan pengaruh latihan lari *zig-zag* dengan menggunakan bola terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* atau menggiring bola