

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling di gemari di segala lapisan masyarakat Indonesia, dari anak-anak sampai dewasa terutama laki-laki yang menyalurkan hobinya dengan bermain sepak bola. Anak laki-laki secara psikologis akan lebih tertarik pada permainan yang memerlukan berbagai jenis gerakan karena sebagian besar anak laki-laki selalu mempertontonkan ketrampilan geraknya karena sebagian besar anak laki-laki selalu mempertontonkan ketrampilan geraknya dalam berbagai situasi. Sepak bola yang dimainkan oleh 11 orang tersebut.

Para pemain sepak bola membutuhkan unsur – unsur kemampuan fisik yang dapat memberikan pengaruh terhadap ketrampilan pemain sepak bola. Kualitas ketrampilan teknik dasar bermain setiap permainan tidak lepas dari faktor - faktor kondisi fisik, yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, reaksi dan melempar bola.

Keseimbangan adalah suatu komponen kondisi fisik yang berperan dalam menentukan kualitas teknik permainan sepak bola. Menurut Widiastuti dalam penelitian Jazi (2014), keseimbangan adalah kemampuan dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (static balance) atau saat melakukan gerakan (dynamic balance). Keseimbangan dinamis menjadi lebih menantang karena memerlukan kemampuan untuk menjaga keseimbangan selama transisi dari dinamis menjadi statis. Keseimbangan statis dan dinamis membutuhkan integrasi visual, vestibular, dan input proprioceptive untuk menghasilkan respon eferen untuk mengontrol tubuh terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Latihan yang biasa digunakan seseorang adalah *Shuttle run*, *jogging run* dan *zig-zag run* dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah

posisi dalam menentukan arah laju bola menggiring bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola di SMP NEGERI 1 Sukodono Sidoarjo yang beralamat di jalan Angaswangi Sukodono Kabupaten Sidoarjo kondisi siswa khususnya dalam menggiring bola masih terlihat kurang. kelincahan siswa dalam memainkan bola pada saat bermain kurang sehingga bola gampang di rebut lawan.

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *zig-zag run* tidak boleh dikesampingkan, harus menjadi perhatian utama dalam membina siswa kelas 8 untuk mencapai hasil yang baik. sebab apabila dibiarkan maka hasil dari latihan setiap hari hasilnya akan buruk seperti *passing*, *stopping*, *keeping* dan *shooting* bisa menjadi menurun. Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam permainan sepak bola khususnya dalam kecepatan menggiring bola, maka perlu di teliti tentang latihan *zig - zag run* dampaknya peningkatan ketrampilan menggiring bola untuk itu peneliti ini mengangkat judul “pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola cabang olahraga sepak bola di SMP NEGERI 1 Sukodono Sidoarjo”.

Keseimbangan membantu anak lebih baik dalam melakukan keterampilan gerak dan menikmati gerakan (Lefebre, 2010). Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Keseimbangan saat berdiri, berlari, melompat maupun menendang bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Keseimbangan berfungsi untuk mengurangi resiko cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerak yang berlangsung cepat, misalnya menggiring bola, menghindari lawan, dan menendang jarak dekat maupun jarak jauh (Johan,2012).

B. Batasan Masalah

Karena banyak faktor yang mempengaruhi siswa di SMP NEGERI 1 Sukodono Sidoarjo kurangnya latihan kecepatan dalam menggiring bola maka peneliti memperbanyak latihan *zig - zag* agar para siswa bisa menggiring bola dengan baik dan benar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan menggiring bola siswa di SMP NEGERI 1 Sukodono Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan menggiring bola siswa kelas 8 di SMP NEGERI 1 Sukodono Sidoarjo.

1. Agar siswa kelas 8 bisa berprestasi bila ada turnamen maka di adakan latihan menggiring bola.
2. Agar setiap individu mempunyai kemampuan gerak dasar dalam permainan sepak bola

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk siswa SMP NEGERI 1 Sukodono.

1. Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan program latihan menggiring bola di SMP NEGERI Sukodono Sidoarjo.
2. Dapat mengetahui seberapa besar bakat dan kemampuan yang dimiliki setiap individu siswa SMP NEGERI 1 Sukodono Sidoarjo.
3. Agar setiap siswa dapat memahami setiap bahwa menggiring bola yang baik dan benar sangat penting.