

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan olahraga adalah suatu pendidikan yang dimana dasarnya didukung oleh kesehatan jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani yaitu kesehatan yang meliputi semua keselarasan tubuh dalam menerima rangsangan dan mampu melakukannya dengan sementara kesehatan rohani adalah kesehatan yang meliputi akal dan pikiran yang mampu menjalankan rangsangan dimana akan dilakukan dalam bentuk tindakan gerakan oleh tubuh kita sendiri.

Kesehatan jasmani dan rohani sangat berperan penting peranannya dalam kegiatan belajar mengajar yang mampu mendukung kelancaran interaksi antara murid dan guru serta mampu memberikan kemudahan dalam pemahaman terhadap ilmu pendidikan yang disampaikan oleh pengajar yang disini adalah guru ke pada murid yang diajarkan sehingga murid mampu menerima dengan baik sehingga dalam proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan sangat mudah diterima karena proses belajar yang dilakukan dengan tubuh yang sehat serta rohani yang baik maka akan tercipta pengalaman belajar yang mampu diserap dengan baik oleh siswa. .

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, dalam hal ini adalah fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan wadah anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani sering diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika dikumpulkan bermakna benar dan jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan dalam melakukan aktifitas yang dilakukan manusia.

Hubungan antara sepakbola dan pendidikan jasmani sangatlah erat kaitannya pembinaan sepakbola dari sejak dini memang menjadi kunci keberhasilan dalam menyalurkan bakat muda dan menghasilkan pemain pemain sepak bola yang handal serta memberikan kesempatan hingga kejenjang yang lebih tinggi namun tidak bisa dipungkiri keinginan anak dalam memainkan sepakbola memang ada ketika saat di sekolah karena di sekolah mereka diajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani yang mengajarkan tentang permainan sepakbola itu sendiri, jadi anak akan melihat dan mempraktikan permainan sepakbola kebanyakan anak menyukai permainan sepakbola tersebut. jadi bisa disimpulkan ketika anak memainkan sepakbola pada saat di sekolah anak akan menyukai permainan sepakbola tersebut namun tidak dipungkiri anak akan menyukai olahraga lain yang mereka sukai seiring berjalannya waktu. .

Pembinaan sepakbola usia dini sangatlah banyak dan bergengsi. Menjamurnya (SSB) atau sekolah sepakbola memang menjadi suatu sarana yang tepat dalam membina kemampuan pemain sepakbola usia muda sehingga nantinya bakat mereka dapat disalurkan dengan baik dan benar. Karena pada prinsipnya pada sekolah sepak bola atau (SSB) anak anak akan dibina dan dilatih keterampilan dan teknik dasar dalam bermain sepakbola serta dibina kualitas fisiknya berdasarkan tingkatan umur mereka sehingga dalam prosesnya akan mengikuti kemampuan dari pemain sepakbola itu sendiri yang dilatih dan dibina sesuai umur mereka.

Kegiatan mengikuti sekolah sepak bola atau (SSB) sangatlah positif yang bertujuan untuk mengarahkan bakat anak dalam kegiatan yang positif, sportif, menyenangkan dan mengembangkan bakat dan juga meraih prestasi dalam mengikuti perlombaan dan seleksi. Permainan sepakbola pada akhir akhir ini sangatlah populer dikalangan anak muda yang dimana kebanyakan pada era sekarang anak usia muda memilih sekolah sepakbola sebagai wadah untuk mengembangkan bakat yang dimiliki. Disini anak didik dilatih dengan sungguh-sungguh agar hasil yang didapat akan maksimal dan apabila perlu sekolah sepak bola (SSB) mendatangkan pelatih yang

berkompeten pada bidangnya agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Dalam meningkatkan upaya menciptakan pemain sepakbola yang memiliki suatu keterampilan bermain yang diharapkan oleh pelatih dalam hal ini adalah teknik dasar bermain sepakbola seorang pelatih harus memegang kelompok usia dini sehingga mampu memantau peningkatan kemampuan dan bisa memberikan pengulangan latihan mengenai teknik dasar sepakbola. Selain itu pelatih harus melakukan evaluasi terhadap latihan yang diberikan, apakah pola latihannya berhasil atau tidak dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain dan teknik dasar sepakbola anak

Namun saat ini, proses evaluasi yang dilakukan di sekolah sepak bola (SSB) oleh para pelatih belum menggunakan proses penilaian yang bisa dibilang baku sehingga penilaian hanya sebatas pengamatan di lapangan pada saat melakukan latihan tentu penilaian dengan cara itu bukan cara penilaian yang tepat terhadap tingkat kemampuan dan keterampilan bermain sepakbola seorang pemain sehingga unsur subjektifitas dalam penilaian masih sangat dominan. maka dari itu seharusnya perlu suatu alat ukur yang baku untuk mengevaluasi tingkat keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepak bola (SSB) itu sendiri. Dengan demikian tujuan akhir dari program latihan adalah siswa sekolah sepak bola (SSB) memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang memadai sehingga bermanfaat bagi pembinaan selanjutnya dan dapat diterapkan kepada pemain sepakbola yang selanjutnya.

Di dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang wajib dimiliki oleh setiap pemain sepakbola yaitu menggiring bola atau *dribbling*, menendang atau *shooting*, menyundul bola atau *heading*, mengumpan bola atau *passing*, mengontrol bola atau *controlling*, dari kelima teknik dasar tersebut menggiring bola atau *dribble* merupakan teknik penting dan fundamental tidak mengenyampingkan teknik yang lainnya dalam permainan sepakbola. Bagi para pemain pemula *dribbling* merupakan teknik yang diajari pertama sehingga

sangatlah dasar, oleh karena itu menggiring bola atau *dribbling* sangatlah penting yang harus dipelajari dalam permainan sepakbola dalam sekolah sepak bola (SSB).

Dalam pertandingan sepakbola sering terjadi kesalahan yang dilakukan oleh pemain sepakbola yaitu kegagalan dalam melakukan *dribbling* seorang pemain tidak cukup lincah dalam menguasai bola sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan sehingga mudah diserang oleh tim lawan maka dari itu metode latihan dengan menggunakan latihan kelincahan *zig zag run* merupakan metode yang bisa di terapkan dalam meningkatkan kelincahan dan kemampuan dribble pemain sepakbola, sasaran dari latihan ini adalah kemampuan gerakan kaki sehingga dalam melakukan dribble pemain mampu melakukan dengan baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola yang dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu; sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir pada saat melakukan *dribbling*, motivasi pemain dalam latihan, Keterampilan pelatih dalam menyusun program, sarana dan prasarana, bakat serta kekuatan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena dalam *dribbling* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai, antara lain yaitu, bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai serta dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola yang dimana salah satunya adalah *dribbling* yaitu dengan menggunakan metode latihan *zig zag run* Pemain sepakbola adalah dengan menggunakan Mengingat pentingnya prestasi sepakbola yang baik, maka para siswa sekolah sepak bola (SSB) perlu dilatih secara khusus dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dribble dengan baik dan tepat banyak cara dan metode yang digunakan. Sehubungan dengan kemampuan kelincahan *dribble* sekolah sepak bola (SSB) maka

peneliti ingin mengetahui “ pengaruh latihan *zig zag run* terhadap peningkatan kelincahan dribble pada pemain sekolah sepak bola (SSB) Setya Bhakti Pelemwatu kabupaten Gresik.

Dalam metode latihan *agility* itu sendiri dapat meningkatkan kelincahan dan keterampilan dalam menggiring bola dari pemain sepakbola, karena latihan ini melatih otot yang dominan pada bagian ekstremitas bawah dan dapat membantu dalam melakukan improvisasi dalam melakukan gerakan gerakan menggiring bola serta dapat meningkatkan kelincahan pemain pada saat menggiring bola ketika latihan maupun dalam keadaan bertanding, oleh sebab itu maka latihan dengan menggunakan *zig- zag run* sendiri mampu memberikan efek yang baik pada kelincahan seorang atlet maupun pemain sepakbola.

Pemain sepak bola diharapkan mampu menguasai keterampilan tersebut untuk memperoleh prestasi yang baik. Faktor kelincahan juga harus dimiliki seorang pemain sepakbola agar mampu mengubah arah dan posisi secara cepat untuk melewati lawan-lawan sehingga tercipta sebuah gol. Akan tetapi pada kenyataannya keterampilan dribbling dan kelincahan belum dikuasai secara baik oleh pemain SSB Setya Bhakti Pelemwatu Kabupaten Gresik. Masih sering dilihat bahwa pemain sepakbola dalam membawa bola masih belum bagus dan penguasaan bola yang kurang baik sehingga terebut oleh lawan. Tidak hanya faktor kelincahan dan keterampilan *dribbling* saja untuk dapat menunjang prestasi dalam sepakbola, terdapat banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi.

Jika pemain sepak bola hanya mampu melakukan keterampilan menggiring bola akan tetapi tidak memiliki kelincahan yang bagus bisa saja bola tersebut dapat mudah terebut oleh lawan dan tidak bisa melewati lawan untuk memasukkan bola ke gawang kondisi di ssb setya bhakti pelemwatu gresik sudah dapat dikatakan baik dalam hal kelincahan dan keterampilan dribbling sehingga dapat dengan mudah melaksanakan tes dan memenuhi standart norma yang diberikan ini bisa disimpulkan bahwa pelatihan di ssb setya bhakti pelemwatu gresik sudah optimal dan bisa dikatakan baik

namun perlu juga inovasi dan dikembangkan sehingga pemain akan lebih baik lagi dalam permainan sepak bola itu sendiri dan mampu berprestasi hal ini perlu juga dukungan pelatih dan official team untuk dapat diwujudkan.

B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah

Agar peneliti tidak melebar kemana-mana dan mempunyai batasan masalah maka penelitian ini memusat pada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pemain sepak bola dengan menggunakan bola pada sekolah sepak bola (SSB) Setya Bhakti Palemwatu kabupaten Gresik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut

Adakah hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola pada sekolah sepak bola (SSB) Setya Bhakti Palemwatu kabupaten Gresik

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan suatu arahan dan pedoman dari pelaksanaan penelitian. Dengan tujuan maka pelaksanaan penelitian terjadi lebih jelas dan terarah.tujuan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

mengetahui hasil dari hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola pada teknik dasar permainan sepakbola sehingga pemain mampu melakukan *dribbling* bola dengan lincah, sehingga penelitian yang dilakukan selalu memiliki tujuan yang akan dicapai untuk penelitian selanjutnya

2. Tujuan Khusus

Secara khusus hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada cabang olah raga sepak bola dan bidang pendidikan jasmani.

E. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat :

- a. Bagi pemain sepakbola diharapkan pemain mampu mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola sehingga sehingga pemain dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuan dribble nya lebih baik.
- b. Bagi pelatih dalam permainan atau materi sepak bola pelatih mampu memberi gambaran hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* terhadap kemampuan kelincahan *dribbling* pemain sekolah sepak bola (SSB) pesad cente pamekasan.
- c. Bagi peneliti dalam penelitian metode permainan sepak bola diharapkan mampu mengembangkan lagi penelitian dari berbagai macam sudut pandang, yang dimana hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* sehingga dapat menghasilkan penelitian yang bagus dan mampu memberikan hasil penelitian yang bisa dijadikan refrensi bagi peneliti selanjutnya.

