

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang sangat penting di dalam kehidupan suatu bangsa, karena melalui pendidikan suatu bangsa dapat mempersiapkan generasi masa depannya dengan lebih baik. Pendidikan juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, dimana dalam pendidikan terdapat pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan yaitu untuk meningkatkan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang keterampilan motorik, pengetahuan, dan kecerdasan emosi siswa. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan suatu wahana bagi siswa, karena mereka diberi kesempatan untuk bergerak bebas mempelajari banyak hal yang membuat perkembangan jasmani nya tumbuh lebih baik. Pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, afektif dan psikomotor.

Menurut Suherman (2009, hlm. 2) pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki kedudukan yang vital dalam pengembangan (SDM). Pendidikan jasmani sangat perludanya karena untuk mengembangkan kemampuan gerak seseorang dalam melakukan aktivitas geraknya dan dengan adanya pendidikan jasmani, seseorang dapat belajar tentang gerak. Sama halnya menurut Lutan (2001, hlm. 14–15) menjelaskan tentang pengertian pendidikan jasmani sebagai berikut. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan utama pendidikan.

Pada pendidikan jasmani terdapat aspek kebugaran jasmani, yang mana kebugaran jasmani ini yaitu kemampuan dan daya tahan fisik tubuh seseorang dalam

melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam aktivitas olahraga, jika tubuh tidak bugar seseorang tidak bisa melakukan aktivitas jasmani. Didunia olahraga sangat banyak sekali cabang permainan yang harus mempunyai kebugaran jasmaninya yang bagus. Salah satunya yaitu permainan sepak bola.

Olahraga adalah suatu aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, yang juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang.

Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh kita, dengan berolahraga secara rutin itu bisa membuat tubuh kita selalu bugar misalnya olahraga sederhana, kita dapat melakukan olahraga tiap hari dalam 15 menit sekali itu bisa di lakukan dengan lari pagi, dan tidak akan merasakan pegal-pegal apabila kita melakukan aktivitas jasmani di setiap hari atau setiap minggunya, dan tidak mudah merasakan kelelahan dan selalu optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Memiliki kebugaran jasmani merupakan keinginan setiap orang selama hidup didunia. Upaya pemeliharaan kesehatan akan berhasil jika ada perubahan sikap mental dan perilaku dari berbagai penyakit yang disebabkan dari pola hidup yang keliru. Menjalani pola hidup yang sehat dan benar akan bermanfaat terhadap kesehatan. Olahraga secara teratur ialah cara untuk menjaga kebugaran jasmani. Untuk memulai pola hidup yang sehat dapat dimulai dengan olahraga secara teratur, karena olahraga yang teraturbermanfaat terhadap kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani.

Sekolah sepak bola atau biasa disingkat SSB merupakan salah satu wadah pengembangan serta gudang bibit pemain sepakbola yang kelak dapat berpartisipasi untuk kepentingan bangsa, sehingga melalui proses belajar mengajar yang baik, maka selain hasil belajar yang baik,

juga akan mampu menghasilkan atlet-atlet muda berbakat dalam cabang olahraga yang di ajarkan. Dengan demikian bila mana pembinaan dimulai sejak usia dini, maka diharapkan pada usia 17-25 tahun mencapai puncak prestasi yang maksimal. Salah satu cabang olahraga dalam bentuk permainan yang banyak digemari anak –anak adalah cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di dunia yang disukai dan digemari dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Sarumpaet (1992, hlm. 1) “permainan sepakbola yaitu sebuah permainan yang sangat populer di seluruh dunia hingga sekarang ini”. Olahraga ini sudah di kenal di seluruh Negara dan dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun, karena olahraga ini murah tidak banyak mengeluarkan biaya. Dengan perkembangannya ini, sepak bola untuk orang dewasa ini menjadikan dunia bisnis tetapi tidak meninggalkan dari permainan yang menghibur.

Dalam setiap permainan sepakbola setiap pemain harus bisa mengiring bola dengan baik dan benar agar dapat menguasai bola dengan baik pada setiap langkah dan usahakan bola tetap dalam penguasaan kawan dan berusaha agar bola tidak di rebut oleh lawan. Selanjutnya bola dibawa kedaerah lawan dengan cara mengiring bola serta memiliki kelincahan yang maksimal dalam menekan kedaerah lawan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dengan tujuan untuk memenangkan tim. Menggiring dalam bermain sepakbola di maksudkan untuk menyelamatkan bola apabila bola tidak bisa di oper kekawan satu tim dengan segera

Seorang pemain sepak bola yang baik ialah pemain yang memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang benar-benar dikuasai sepenuhnya. Teknik dasar yang baik juga ditunjang dengan unsur fisik yang baik sehingga dapat dipastikan peningkatan prestasi dan permainan yang bermutu dapat tercapai. Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang saja akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal sehingga menjadi

cabang olahraga yang banyak diminati oleh semua lapisan masyarakat dalam event yang disiarkan di tv baik kejuaraan nasional, asia maupun kejuaraan dunia.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik (Sajoto)". Komponen kelincahan ini tidak mudah di dapat karna untuk mendapat kelincahan yang maksimal di perlukan latihan yang rutin dan terprogram. Kelincahan menjadi faktor penentu cabang-cabang olahraga seperti : sepakbola, basket, bola voli, baseball, softball, beladiri dan cabang olahraga lainnya.

Kelincahan sangat penting bagi permainan sepak bola karena kelincahan sangat erat kaitannya dalam melewati lawan secara cepat dan fleksibel dengan demikian kelincahan sangat baik di terapkan di berbagai kalangan untuk pelatihan dimana dalam kasus tersebut bisa di kaitkan dengan fleksibilitas permainan sepak bola khususnya pada atlet-atlet prestasi. Seperti yang di ungkapkan Harsono (2001, hlm. 22) berpendapat bahwa“kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, flexibility dan koordinasi neuromuscular”.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan Mielke (2009:1). Sedangkan Menurut Luxbacher (2016:47) *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Oleh karena itu untuk bisa

menguasai teknik bermain bola dengan baik maka diperlukan latihan *zig-zag* yang rutin dan mau bekerja keras.

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4)

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* yang baik, yaitu dengan latihan *zig-zag* adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan Menurut Siswantoyo (2003:20). Sedangkan Menurut Joseph A. Luxbacher, ph. D (2016:58) *zig-zag* adalah berlari melewati kerucut dengan menggiring bola dan lakukan *dribbling* masuk dan keluar dari kerucut itu hingga mencapai kerucut yang akhir, kemudian putar arah dan *dribbling* kembali hingga posisi awal. Jaga bola agar tetap dalam kontrol bola yang rapat setiap saat dan selesaikan secepat mungkin.

Dalam hal olahraga setiap individu yang mengembangkan dan menyalurkan bakatnya akan menghasilkan sesuatu yang besar dan berani yaitu sebuah prestasi (Sanjaya, 2015:9). Prestasi adalah dambaan bagi setiap individu dan untuk mencapai prestasi itu sendiri harus ada proses pembinaan latihan yang benar. Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005 : 39) bahwa, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya

akan dapat dicapai dengan latihan- latihan yang direncanakan dan terprogram dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan oleh pelatih yang profesional.

Pada SSB Setya Bhakti anak anak yang berlatih disana ingin sekali memiliki prestasi seperti para idolanya yang mempunyai *dribble* yang baik. Tetapi kenyataan di lapangan anak anak kesulitan dalam menggiring bola dengan terarah. Keadaan ini mengundang peneliti untuk melakukan kajian secara mendalam tentang latihan menggiring bola menggunakan latihan menggiring bola secara *zig-zag (dribble zig-zag)*. Mengapa peneliti mengambil penelitian model latihan *dribble zig-zag* dibanding model latihan lain dikarenakan model latihan *dribble zig-zag* ini lebih sangat efektif, kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan latihan model *dribble zig-zag* ini, anak anak SSB Setya Bhakti dapat menggiring bola dengan baik.

Perpaduan antara gerak, langkah koordinasi gerak dan waktu dalam menggiring bola harus pula memperhatikan kelincahan kaki seorang pemain. Kelincahan kaki mampu membantu kecepatan dan ketepatan menggiring bola agar bola tidak lepas dari kaki dan dapat melewati serta menimbulkan celah untuk dapat memberikan peluang mengoper bola kepada rekan satu tim. Berdasarkan permasalahan diatas jelas terlihat bahwa kelincahan sangat erat hubungannya dengan *dribbling* sepakbola. Dengan permasalahan diatas maka peneliti mengambil judul tentang “Pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada Siswa SSB Setya Bhakti Pelemwatu”

B. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda maka penulis membuka batasan masalah yang penulis teliti, dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitiannya, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan penelitian maka disini dijelaskan sebagai berikut, peneliti hanya ingin mengkaji dan mengetahui tentang Pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa SSB Setya Bhakti Pelemwatu

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh model latihan menggunakan *dribble zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada Siswa SSB Setya Bhakti Pelemwatu ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui apakah ada pengaruh model latihan *dribble zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa SSB Setya Bhakti Pelemwatu

E. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

1. Variabel bebas

X1 : Latihan dengan *dribble zig-zag*.

2. Variabel terikat

Y : Kelincahan Menggiring Bola.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh nantinya akan memberikan manfaat yang penting yaitu,

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SSB Setya Bhakti Pelemwatu

Semoga penelitian ini menjadi rujukan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* dalam permainan sepak bola pada klub, juga pembentukan atlet usia dini.

b. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu metode dalam melatih atlet khususnya dalam hal *dribble* dalam permainan Sepak Bola.

c. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini menjadi bahan referensi yang dapat di gunakan oleh para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya