

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang sangat populer di muka bumi. Sepak bola dimainkan oleh berjuta-juta manusia, baik laki-laki maupun perempuan, tua atau muda, orang tinggi atau orang pendek. Dapat dikatakan tidak ada satu negara yang rakyatnya tidak tahu akan permainan sepak bola. Hampir semua orang bisa bermain sepak bola, karena sepak bola adalah sebuah cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan.

Seperti diketahui, pada umumnya masyarakat Indonesia sangat menyukai sepak bola. Ini dibuktikan dengan masuknya negara kita menjadi anggota FIFA, yaitu induk organisasi sepak bola yang mengatur dan mengadministrasikan semua kegiatan sepak bola diseluruh dunia. Selain itu masyarakat Indonesia banyak yang mendirikan klub klub dan sekolah sekolah sepak bola yang merupakan wadah pembinaan serta penyaluran bakat. Prestasi sepak bola akan diperoleh jika menguasai teknik dasar yang berkualitas. Sebelum berlanjut ke macam-macam teknik dasar dalam permainan sepak bola berikut pengertian teknik para ahli. Sukatamsi (1992) yang dikutip oleh Lingling dkk bahwanya: 'Teknik dasar sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang tidak terlepas sama sekali dari permainan sepak bola'. Oleh karena itu teknik dasar sepak bola adalah semua gerakan-gerakan yang menjadi dasar dari seluruh gerakan permainan sepak bola. Perkembangan permainan sepak bola tidak hanya di kota-kota besar yang ada di Indonesia saja, akan tetapi di kota-kota kecilpun contohnya di Kota Sidoarjo juga banyak atlet-atlit sepak bola yang berprestasi dan berbakat. tidak dengan hal itu sepak bola di Kota Sidoarjo juga masih banyak kekurangan dalam segi permainan ataupun kekompakan club itu semua bisa dilihat dalam masalah-masalaah yang sering terjadi di Kota Sidoarjo, seperti yang sekarang kita perhatikan di berapa tahun atau beberapa bulan ini kebelakang ini sangatlah merambah kesemua kalangan dan generasi-generasi kecil yang sangat berbakat, dan tidak hanya

perkembangan tetapi adapun kendala utama di bidang olahraga ini yaitu adalah gerak menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Dalam pertandingan sepak bola dibutuhkan teknik bermain sepak bola seperti *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *throw in* (lemparan ke dalam), *heading* (menyundul bola), *tricks and turns* (mengocek dan membalik), *shooting* (menembak), serta tendangan *chip* dan *volley*. Dari teknik tersebut dapat dikembangkan lagi ke dalam bermacam-macam teknik yang lebih bervariasi disesuaikan dengan fungsi dan tujuannya dalam situasi pertandingan.

Menggiring bola adalah salah satu keterampilan individu yang penting. Menggiring bola sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Selain itu penglihatan penulis dilapangan bahwa anak - anak usia dini lebih suka melakukan latihan teknik dasar menggiring bola, itu terlihat ketika game internal hampir semua pemain sering melakukan *dribbling*. Kita masih ingat bagaimana Maradona menggiring bola dari tengah lapangan sektor pertahanan kanan dengan menaklukan 6 pemain tengah dan penjaga gawang dan berhasil menciptakan gol ke gawang Inggris dalam pertandingan Piala Dunia Mexico tahun 1986. Maradona telah membuktikan bahwa menggiring bola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa macam. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Dalam buku dasar-dasar sepak bola Mielke (2003:2-6) menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu: *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki. Seiring dengan perkembangan zaman para pelatih dan pengajar sering menggunakan metode atau pendekatan yang berbeda-beda, termasuk dalam melatih sepak bola. Mayoritas pelatih yang ada disekolah atau klub-klub masih menggunakan metode pendekatan taradisional atau *drill*.

Menggiring bola / *dribbling* adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak sasaran, untuk melewati lawan dan untuk menghambat tempo permainan atau pertandingan.

Menggiring bola dalam permainan sepak bola memiliki beberapa kegunaan, yaitu: (1) untuk melewati lawan (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan cepat; dan (3) untuk menahan bola tepat dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Namun perlu kita sadari bahwa tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan tidak terkecuali pada teknik dasar *dribble* pada sepak bola.

Melakukan lari zig-zag sama halnya dengan menggiring bola yaitu sama-sama merubah arah gerak tubuh. Oleh karena itu, lari zig-zag merupakan latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola. Menurut Marta Dinata (2007) ada beberapa bentuk latihan dalam menggiring bola yaitu: 1) Latihan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. Menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki sangat sukar dilakukan karena bagian kaki yang menggiring tidak datar. Dan juga siswa yang melakukan latihan ini banyak melakukan kesalahan. Contohnya siswa bukannya mendorong bola tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan sukar untuk dikuasai. Contoh yang lainnya antara pemain dengan bola sering terlalu jauh sehingga mudah direbut lawan. Dibawah ini adalah latihan sederhana cara menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. Cara melakukan latihan ini adalah pertama-tama bola digulirkan,

kemudian bola di dorong dengan menggunakan punggung kaki lambat-lambat, perkenaan bola adalah pada pertengahan bola dan pandangan jangan hanya tertuju pada bola saja. 2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Metode latihan sederhana adalah siswa menggiring bola dengan cara zig-zag. Cara melakukan latihan ini adalah: a) Pancangkan tiang sekitar 5 buah, jarak antara tiang yang pertama dengan yang kedua sekitar 1 meter, begitu juga dengan yang lainnya. b) Setelah itu siswa menggiring bola dengan kaki bagian dalam melewati tiang-tiang tersebut dan kembalinya menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar.

Tujuan lari zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari menghindar dari berbagai halangan/rintangannya baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Sesuai dengan Selanjutnya latihan yang diberikan adalah latihan lari zig-zag yaitu latihan dengan bentuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh untuk menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling atau berlari secara berkelak-kelok dengan cara merubah arah gerak tubuh baik itu dengan bola maupun tanpa bola. Adapun tujuan melakukan latihan lari zig-zag menurut Muhajir (2007) adalah melatih merubah gerak tubuh arah berkelak-kelok. Menurut Fox (dalam Titi Juliantine, Yuyun Yudiana, dan Herman Subarjah, 2007) latihan adalah suatu program aktifitas gerak jasmani yang didesain untuk tujuannya lari zig zag dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) Latihan lari zig zag untuk mengukur kelincahan seseorang. Melatih lari segi tiga dengan ukuran garis segi tiga yang telah ditentukan. Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah ditentukan. 2) Latihan lari zigzag untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan. Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis zig-zag.

Iwan Sudjarwo dan Enur Nurdin menjelaskan beberapa kelebihan dan kekurangan teknik *dribbling* bola, sebagai berikut:

1. Kelebihan *dribbling* bola dengan menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh kesebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya

adalah tidak bisa mengecoh lawan sebelah kanan apabila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.

2. Kelebihan *dribbling* bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yaitu dapat mengecoh lawan sebelah kanan lawan bila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan sebelah kiri apabila menggunakan kaki kanan, begitu juga sebaliknya.
3. Kelebihan *dribbling* bola dengan menggunakan punggung kaki yaitu dapat *dribble* bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan sebelah kiri atau sebelah kanan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Metode Latihan Zig-zag dalam Meningkatkan *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola Di SSB Jati Kenongo”

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan melalui pendekatan teknik dasar sepakbola, penelitian ini di batasi hanya pada pendekatan lari zig-zag untuk meningkatkan latihan *dribbling* pada permainan sepak bola.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh penerapan metode latihan zig zag terhadap hasil belajar *dribbling* pada permainan sepak bola?
2. Jika ada seberapa besar pengaruh metode latihan zig-zag terhadap hasil belajar *dribbling* pada permainan sepak bola.?

D. Tujuan Penelitian.

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan zig-zag terhadap hasil belajar *dribbling* pada permainan sepak bola.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan zig-zag terhadap hasil belajar *dribbling* pada permainan sepak bola.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas : Latihan zig-zag.

2. Variabel terkait : Hasil belajar *dribbling* pada permainan sepak bola.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Metode latihan lari zig-zag dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepak bola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pemain sepak bola khususnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*).