

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sepakbola merupakan suatu permainan yang paling digemari di muka bumi pada saat ini, mulai dari anak-anak, dewasa bahkan sampai orang tua sekalipun baik laki-laki dan perempuan.. Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola, sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Batty Eric 2011:14).

Hal yang menarik dalam permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya (Sucipto, dkk dalam Krisna 2000:17). Untuk itu sepakbola adalah olahraga yang bisa dimainkan kapan saja dan dimana saja oleh seluruh orang di dunia ini tanpa terkecuali orang yang memiliki berkebutuhan khusus, sepakbola juga pada saat ini sudah menjadi salah satu gaya hidup dan pekerjaan untuk sebagian besar masyarakat di dunia ini, karena sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia ini. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola yaitu bagaimana pemain tersebut dapat dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya (A. Sarumpaet dkk dalam Hidayat, 2010:17). Teknik dasar yang harus dimiliki salah satunya adalah *dribling*, agar dapat

memiliki hasil *dribbling* yang baik dalam permainan sepakbola diperlukan dukungan fisik yang baik, sebab dalam permainan sepakbola yang paling penting adalah fisik dan teknik dasar.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola 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 merusak 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 sepakbola. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Oleh karena itu untuk bisa menguasai teknik bermain bola dengan baik maka diperlukan latihan *zig-zag* yang rutin dan mau bekerja keras. Permainan sepakbola di beri latihan teknik dan latihan fisik mencakup kecepatan, kekuatan dan kelincahan. kemudian di karenakan model latihan yang diberikan belum maksimal sehingga siswa tidak memiliki kelincahan yang baik untuk melakukan *dribbling*, serta fisik yang dimiliki siswa SSB masih sangat kurang. untuk dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* siswa SSB saat perlu melakukan latihan *zig-zag*.

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, 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.

Klub Putra Merdeka Sidoarjo tergolong tim sepakbola lama di Sidoarjo dan memiliki prestasi yang cukup baik di Sidoarjo dapat menyaingi tim tim internal Sidoarjo. Putra Merdeka mengikuti kompetisi internal di Askab PSSI Sidoarjo.

Di tinjau pemain SSB Putra Merdeka mengalami kurang dalam segi kecepatan *dribbling* hal itu dapat di lihat dari beberapa pertandingan internal Sidoarjo. Maka dari itu, peneliti ingin meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* pemain Putra Merdeka dalam metode latihan *zig-zag*.

A. Batasan masalah

Penelitian ini membahas pengaruh latihan *zig-zag* meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola di klub Putra Merdeka Sidoarjo.

B. Rumusan masalah

Adakah pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola Putra Merdeka Sidoarjo?

C. Tujuan penelitian

1. Bagi pelatih: untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola Putra Merdeka Sidoarjo
2. Bagi peneliti: untuk mengetahui kecepatan *dribbling* pemain sepakbola Putra Merdeka Sidoarjo dengan metode latihan *zig-zag*.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi pelatih, penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai pedoman seorang pelatih untuk meningkatkan dan melatih kondisi fisik melalui latihan *zig-zag* pemain sepakbola Putra Merdeka Sidoarjo.
2. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan untuk melihat tingkat kondisi fisik masing-masing pemain sepakbola Putra Merdeka Sidoarjo. Sehingga atlet dapat menjadikan patokan untuk mengembangkan prestasi.
3. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana motivasi untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya daya tahan pemain sepakbola Putra Merdeka Sidoarjo dengan latihan *zig-zag*.