

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Berbeda dengan pemain lainnya kiper diperbolehkan mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalti. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol di hitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan. (Joseph, 2012: 2).

Sepakbola adalah suatu permainan yang mengagumkan. Olahraga yang tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin atau agama. Sepakbola adalah suatu olahraga yang dikenal setiap orang. Di seluruh dunia, tua dan muda memainkannya, menonton dan membaca tentang olahraga ini. Orang sering lupa bahwa di samping semua drama dan keindahannya, sepakbola adalah suatu permainan yang sederhana. Permainan ini bertumpu pada beberapa teknik individu, yang bersatu untuk bekerja bersama sebagai satu tim. Meskipun kemampuan alami merupakan suatu bakat (Gifford, 2003: 1).

Olahraga khususnya sepakbola merupakan kerja fisik, fisik/jasmani mendapatkan berat pembebanan yang berbeda-beda sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. Jadi jelaslah bahwa dalam kegiatan fisik dibutuhkan

suatu tingkat kesegaran jasmani. Aspek-aspek latihan seperti fisik, taktik, teknik, mental dan kerja sama tim merupakan aspek-aspek yang penting dan harus dikembangkan kemampuannya pada setiap pemain. Jika salah satu aspek latihan ini kurang mendapatkan perhatian atau dengan kata lain pembebanannya kurang, berarti ini merupakan salah satu penghambat prestasi.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi kecepatan, kelentukan dan *power*. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan kecepatan dan kelentukan. Dengan demikian factor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang. (Ismaryati, 2008: 42).

Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan terbatas pada cabang olahraga yang dilakukannya, untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan-penampilan secara baik. Seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjagannya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya. (Widiastuti, 2011: 125).

Dribbling menuntut kelincahan yang baik, penguasaan bola yang luar biasa baik dan kepercayaan yang besar. Buatlah bola tetap berada di depan anda dan di dekat kaki anda tetapi jangan membuat bola berada di bawah kaki anda karena anda bisa lari mendahului bola tersebut. Anda bisa menggunakan

punggung kaki, dan kaki bagian luar dan dalam untuk menggerakkan bola ke depan dan ke samping. (Gifford, 2003: 26).

Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi pandangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. (Koger, 2005: 51).

Untuk dapat menguasai permainan sepakbola dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang terdiri dari :

- 1) Menendang bola atau *shooting*;
- 2) Menghentikan bola atau mengontrol bola (*passing*);
- 3) Menggiring bola atau *dribbling*;
- 4) Melempar kedalam atau *throw in*;
- 5) Menyundul bola atau *heading*.

Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah lari *zig-zag*. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh hasil *dribbling* yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut di atas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan sepakbola khususnya dalam pelaksanaan *dribbling*, sehingga apabila tidak diatasi seorang atlet akan mengabaikan kelincahan dalam melakukan *dribbling*.

Karena pembinaan yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih dalam pelaksanaan latihan, terkadang kurang seimbang dalam

pemberian materi antara teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik terutama di kelincahan. Oleh sebab itu jika kedua hal tersebut dibandingkan, perbandingan latihan yang tidak seimbang akan berpengaruh pada saat tampil dalam pertandingan maupun dalam hasil akhir program, sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga dan observasi selama tiga kali di Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih kegiatan latihan sepakbola diikuti oleh 30 siswa. Latihan sepakbola di Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih dilaksanakan seminggu tiga kali pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 15.00 WIB – 17.00 WIB.

Berdasarkan fakta dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan siswa belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sering terlepas dari kaki dalam latihan *games* sepakbola.

Untuk itulah dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu diusahakan pembinaan yang terarah dan berkelanjutan lewat latihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan secara efektif dan efisien sebagai sarana, mencapai prestasi optimal. Seperti halnya penulis menggambarkan keadaan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih yang gemar mengikuti pertandingan sepakbola di Prabumulih, rata-rata memiliki postur tubuh yang tinggi, dan belum memiliki *dribbling* yang baik sehingga memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa Sekolah

Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih sudah lumayan berprestasi untuk tingkat Sekolah Menengah Kejuruan di Prabumulih. Kemudian perlu juga diupayakan langkah-langkah nyata mulai dari perbaikan metode latihan, peningkatan sarana prasarana, penggunaan peralatan yang baik dan standar, perhatian masalah gizi, tes dan pengukuran dalam olahraga sampai pada perhatian terhadap psikologi yang diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : “Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih”.

B. Rumusan Masalah

Melihat teknik *dribbling* itu begitu penting dalam permainan sepakbola, maka setiap pemain harus mampu melakukannya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola di Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih?

C. Tujuan

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih tahun 2018.

D. Manfaat

a. Secara Teoritis

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

b. Secara Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi dan kemampuan siswa melakukan teknik *dribbling*.

2. Guru Penjasorkes

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai proses pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes, khususnya cabang olahraga sepak bola.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pertimbangan menyusun program peningkatan prestasi cabang olahraga permainan sepak bola.

4. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

5. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya pembelajaran cabang olahraga permainan sepak bola.