

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di kota-kota besar. Permainan sepak bola ini merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya. Karena sepak bola adalah olahraga berskala internasional, ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional pula. Badan organisasi sepak bola dunia adalah the Federation International de Football Association (FIFA). dan pemain sepak bola harus memiliki fisik yang kuat pada saat bermain sepak bola karena pemain sepak bola harus didukung oleh fisik yang kuat. sebagai berikut:

- a) Kelincahan adalah kemampuan seorang berlari dan bergerak sambil merubah arah dengan kecepatan dan efektif, sambil berlari atau bergerak menggunakan kecepatan penuh.
- b) Kekuatan: Dengan faktor kekuatan atau tenaga yang tinggi sudah barang tentu harus mampu menggiring bola dengan sempurna dan baik.
- c) Daya ledak (Explosive power): Artinya gabungan antara kekuatan dan gerak cepat atau kecepatan

- d) Kecepatan (Speed): Dengan memiliki kelincahan yang bagus diharapkan dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.
- e) Kelenturan: Dengan memiliki badan yang lentur akan lebih memudahkan dalam memutar-memutar bola.
- f) Ketangkasan (Agility) : Dalam cabang olahraga apapun ketangkasan harus dimiliki oleh setiap atlet untuk mendapatkan prestasi yang baik.
- g) Keseimbangan (Balance) : Tanpa keseimbangan yang baik sudah barang tentu dalam menggiring bola tidak akan sempurna.

Sebagaimana kita ketahui bahwa permainan sepak bola dinegara kita merupakan salah satu cabang olah raga yang paling digemari oleh masyarakat,tua muda dikota – kota besar sampai ke pelosok – pelosok desa.sering kita saksikan pertandingan sepakbolayang bersifat pertandingan persahabatan pertandinganUntuk memperebutkan sautu piala kejuaraan,bertaraf internasional,nasional,daerah,sampai desa,antar liga sepak bola utama,antar perserikatan,antar perkumpulan,antar mahasiswa,antar pelajar dan sebagainya selalu banyak penontonnya.didalam pertandingan – pertandingan sepak bola tersebut antara kedua keseblasan yang saling berhadapan dengan berbagai macam cara mereka berusaha untuk memenangkan pertandingan.oleh karena itu diperlukan seorang wasit yang memimpin pertandingan berdasarkan peraturan permainan dan dengan dibantu oleh dua orang hakim garis (lesmen).

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing – masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termsuk seorang penjaga

gawang.sepakbola adalah permainan yang sangat populer karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak – anak maupun orang tua.

Saat ini perkembangan permainan sepak bola sangat pesat sekali,hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah – sekolah sepak bola (SSB) yang didirikan.tujuan dari permainan sepak bola adalah masing – masing regu atau keseblasan yaitu berusaha menguasai bola,memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin,dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepak bola.

Untuk bisa bermain sepak bola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik teknik dasar sepak bola.untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik,pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Teknik – teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam,seperti stop ball (menghentikan bola),shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola),dan dribbling (menggiring bola).khusus dalam teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepak bola.teknik dribbling (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

1. Teknik dribbling dengan kura – kura bagian dalam.

2. Tekni dribbling dengan kura – kura penuh (punggung kaki).
3. Teknik dribbling dengan kura – kura bagian luar.

Peraturan permainan adalah sesuatu yang tidak dapat diabaikan, telah anda ketahui sebelumnya tentang pembinaan sepak bola, dalam bagan pembinaan sepak bola di dalam pembinaan taktik yang tetap harus diberikan atau ditanamkan kepada pemain adalah peraturan permainan. peraturan – peraturan permainan tersebut adalah dasar dari permainan sepak bola dan yang mengatur segalanya. tiap orang dapat menendang bola, demikian juga menendang lawannya akan tetapi sepak bola sesungguhnya ialah ilmiah dan merupakan seni, yang membutuhkan perhatian sepenuhnya, agar para penonton akan lebih senang menontonnya dan menikmatinya. apabila permainan sepak bola dengan 22 orang pemain dilakukan tanpa pemimpin, maka pemain akan menjadi kacau. oleh karena itu dibutuhkan seorang wasit, yaitu orang yang bebas artinya tidak memihak, berdiri ditengah bertugas memimpin permainan berdasarkan peraturan – peraturan permainan maka ia adalah pemimpin pertandingan, dimana semua pemain harus tunduk pada keputusan – keputusannya. dan pemain yang mengetahui dan mendalami peraturan – peraturan permainan tersebut, akan menyadarinya juga. yang tidak mengetahui dan mendalaminya akan mendapatkan kerugian sendiri. hanya mengenal peraturan – peraturan permainan dan bermain sepak bola saja belum cukup. pemain harus mempunyai mental yang kuat, seperti halnya dalam hidup sehari – hari kawan bermain harus diperlakukan dengan baik. harus diperhatikan bahwa kita tidak dapat bermain sepak bola tanpa lawan dengan demikian pemain lawan sebenarnya adalah kawan dalam bermain. dalam materi ini berisi peraturan permainan sepak

bola tidak mendalam, akan tetapi dimaksudkan agar dengan sederhana dan menarik digambarkan mana yang boleh dan mana yang tidak boleh dilakukan. bagi penonton pertandingan sepak bola yang memahami peraturan permainan sepak bola akhirnya akan dapat lebih menikmati keindahan atau seni dari permainannya. jga bagi para pemain usia mudah atau anak – anak, para pendidik, para pelatih, para Pembina perkumpulan, para wasit, para pemain dan untuk siapa saja yang berminat pada permainan sepak bola, akan dapat menarik keuntungan dengan memahami peraturan permainan dari gambar yang sederhana di dalam materi ini. melalui gambar – gambar dengan gambling dapat menunjukkan maksud dari peraturan – peraturan tersebut.

Dan akhirnya anda diharapkan dapat menjelaskan dan menerapkan peraturan permainan sepak bola untuk mengajar bermain sepak bola dan mewasiti pertandingan sepak bola anak – anak

Jadi jelasnya lebih khusus agar anda dapat :

1. Menjelaskan dan menanamkan pengertian peraturan permainan sepak bola untuk pendidikan sepak bola anak – anak untuk menikmati dalam menonton pertandingan – pertandingan sepak bola.
2. Menerapkan peraturan permainan sepak bola dalam mengajar sepak bola.
3. Menjadi wasit pada pertandingan sepak bola antar anak – anak.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak – anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan – latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepak bola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepak bola lebih dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu tetap saja sering terjadi suatu accident yang mengakibatkan pemain cedera sehingga harus keluar dari pertandingan bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat menjalani perawatan yang intensif.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, maka suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah keseblasan yang terdiri

dari pemain – pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. oeh karena itu diperlukan pemain – pemain yang mempunyai keterampilan teknik – teknik dasar sepak bola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang – buang energy dan waktu.

Sebagai anggota keseblasan tiap pemain membawa peranan .pemain sepak bola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota keseblasan.artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik sepak bola dan sebagai anggota keseblasan kemampuan dan kemahirannya itu pemain harus dapat bermain bersama – sama membentuk suatu keseblasan.

Berkenan sifat kepribadian masing – masing pemain yang pasti berbeda dan tidak tetap pula maka mutlak perlu para pemain harus berlatih agar kerjasama antar pemain dapat selalu terjalin seerat – eratnya.belajar bermain sepak bola dilakukan sejak masih anak – anak yaitu sejak anak dapat menendang bola dan tahu bermain sepak bola.beberapa alasan dapatdikemukakan sebagai berikut :

1. Adanya cukup waktu pembentukan fisik seorang pemain memenuhi syarat yang dibutuhkan.
2. Adanya cukup waktu pembentukan jiwa seorang pemain memenuhi syarat yang dibutuhkan.
3. Adanya cukup waktu dan kesempatan belajar mencapai prestasi setinggi – tingginya.dengan waktu dan kesempatan belajar yang lebih longgar mungkin sekali pemain bibit yang masih anak – anak itu kelak pada

usia sekitar dua puluh tujuh tahun sudah dapat menjadi sepak bolawan kampion. sebaliknya, lebih sempit waktu dan kesempatan bertumbuh dan belajar kemungkinan itu pasti lebih kecil pula.

Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak – banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. sehingga untuk dapat melakukan semuanya itu menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepak bola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui yaitu :

- a. Kaki tumpu
- b. Kaki yang menendang
- c. Bagian bola yang ditendang
- d. Sikap badan
- e. Sikap badan

Macam – macam teknik – teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. teknik tanpa bola yaitu gerakan – gerakan yang dilakukan tanpa bola yang terdiri dari :

- a) Lari cepat dan mengubah arah.
- b) Melompat atau meloncat.
- c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan.

d) Gerakan – gerakan khusus untuk menjaga gawang.

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan – gerakan dengan bola,yang terdiri dari :

- a) Menendang bola.
- b) Menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola).
- c) Menggiring bola.
- d) Menyundul bola.
- e) Melempar bola.
- f) Gerak tipu dengan bola.merampas atau merebut bola.
- g) Teknik teknik khusus penjaga gawang

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bisa menjimpul banyak pemain sepak bola tetapi tidak semua orang memiliki kelincahan dalam bermain sepak bola dengan adanya latihan zig-zag dan tanpa zig-zag berulang-ulang pemain sepak bola bisa memili kelincahan,maka penulis dapat mengidentifikasi masalah pengaruh Latihan zig-zag dan tanpa zig-zag terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP 1 BATUDAA.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas,maka penulis mengangkat permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP NEGERI 1 BATUDAA ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan tanpa zig-zag terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP NEGERI 1 BATUDAA ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan zig-zag dan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP NEGERI 1 BATUDAA ?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig – zag dan tanpa zig-zag terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini baik secara Teoritis maupun Praktis, sebagai berikut :

1. Secara Teoritis :
 - a. Teoritis bagi siswa : penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bidang sepak bola.
 - b. Teoritis bagi guru : penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui kemampuan siswa dalam bidang olahraga (sepak bola).
 - c. Teoritis bagi sekolah : penelitian ini bermanfaat bagi siswa untuk membawahkan nama sekolah dalam bidang olahraga (sepak bola).

2. Secara Praktis :

- a. Praktis bagi siswa : dapat mengetahui kemampuan siswa terhadap kelincahan pada latihan zig – zag dan tanpa zig – zag dalam permainan sepak bola.
- b. Praktis bagi guru : penelitian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam latihan zig – zag dan tanpa zig – zag terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola.
- c. Praktis bagi sekolah : untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga sepak bola khususnya kelincahan, untuk membawahi nama sekolah.