

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang sangat penting jika dibandingkan dengan aspek-aspek kehidupan lainnya. Karena dengan berolahraga kita dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta dapat membantu meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan hakikat pembangunan manusia indonesia seutuhnya.

Ada beberapa jenis olahraga yang ada di muka bumi ini ini dan salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling banyak di gemari masyarakat dunia termasuk masyarakat indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya para penggemar sepak bola dari dalam kota sampai ke pelosok desa, ditambah lagi dengan banyaknya lapangan sepak bola baik yang berukuran nasional ataupun yang berukuran seadanya. Sepak bola sendiri sekarang bukan lagi permainan untuk para kaum lelaki akan tetapi kaum wanita pun sudah banyak yang memainkan permainan ini dan sekarang sudah ada pertandingan kelas internasional untuk para wanita yakni piala dunia untuk kaum wanita.

Permainan sepak bola sendiri dimainkan oleh dua regu atau tim yang berlawanan, yang masing-masing regu berisi sebelas pemain yang berada dalam

lapangan tersebut. Seperti yang dikatakan oleh Sodikin Chandra (2010: 2) bahwa, sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim atau regu. Setiap tim terdiri dari 11 pemain. Menjadi pemain sepak bola yang handal harus melakukan beberapa latihan teknik dasar dengan baik dan benar, serta ketekunan dalam berlatih, seperti teknik menendang, mengontrol dan menghentikan bola, menyundul, dan menggiring bola, serta teknik lainnya seperti teknik lemparan kedalam dan teknik dasar menjaga gawang. Teknik dasar menggiring atau mendribel dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena dengan teknik menggiring atau mendribel bola dengan baik dan benar kita dapat menjaga bola agar tidak dapat di ambil oleh musuh.

Dari hasil observasi menunjukkan bahwa untuk melatih teknik dasar menggiring atau mendribel dalam permainan sepak bola ini harus memiliki perlengkapan yang memadai, karen fakta yang menunjukkan bahwa para pemain masih banyak yang belum bisa menguasai teknik dasar menggiring atau mendribel bola dengan baik dan benar. Dengan adanya penyebab ini, maka para pemain sepak bola yang berada di SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN nampak masih banyak yang belum bisa melakukan teknik menggiring atau mendribel bola secara baik dan benar. Jika hal ini hanya dibiarkan begitu saja, maka bakat yang ada pada diri mereka tidak akan berkembang dan hanya akan terbuang begitu saja.

Setelah dipelajari dan dicermati penjelasan diatas, maka penulis menyimpulkan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan sepak bola pada SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN khususnya kelas X, penulis merasa sangat penting untuk

mengemukakan atau mengangkat suatu permasalahan dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh *Latihan Sirkuit* Terhadap peningkatan kecepatan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat masalah-masalah dalam penelitian ini yang dapat diidentifikasi, antara lain sebagai berikut :

Apakah **Pengaruh *Latihan Sirkuit* Terhadap peningkatan kecepatan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola** sudah diterapkan pada **Siswa Putera SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN ?**

Karena belum pernah diterapkannya salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola dengan baik pada pemain sepak bola putra SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN, maka disinilah letak dari kekurangan ataupun kelemahan dari para pemain sepak bola putera SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah yang dapat diajukan adalah apakah terdapat pengaruh ***latihan sirkuit dribbling*** terhadap kemampuan ***Dribbling*** dalam permainan sepak bola pada siswa Putera SMK Negri 3 Paguyaman.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Diadakannya penelitian ini dengan bertujuan untuk mengetahui, apakah terdapat pengaruh dari *Latihan Sirkuit* terhadap peningkatan kecepatan *Dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK Negeri 3 Paguyaman.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu unsur yang berguna, baik itu kepada para pemain ataupun guru maupun pelatih sepak bola agar dapat menjadikan latihan sirkuit ini sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan mendribbling bola dengan baik dan benar.

### **1.5.2 Secara Praktis**

Para guru pendidikan jasmani atau pelatih olahraga sepak bola di harapkan dapat memanfaatkan hasil dari penelitian ini, karena *Latihan Sirkuit Dribbling* bukan hanya untuk meningkatkan kemampuan menggiring atau mendribel dengan baik, akan tetapi juga dapat memanipulasi bentuk latihan yang dominan di gunakan dalam olahraga sepak bola tersebut bagitu juga dengan olahraga yang lainnya.