

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun mata pencaharian

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang paling pesat perkembangannya di kehidupan modern sekarang ini. Olahraga ini bisa dibilang olahraga hobi yang kemudian dari hobi tersebut bisa dikembangkan menjadi mata pencaharian. Olahraga sepak bola adalah cabang olahraga permainan yang pelaksanaan permainannya memiliki gerakan yang cukup kompleks. Dalam pelaksanaan permainan sepak bola, setiap pemain dituntut selalu bergerak sambil memainkan teknik dasar bermain sepak bola yang dilakukan dalam waktu cukup lama yaitu 2 x 45 menit.

Saat ini olahraga sepakbola telah berkembang dengan pesat, banyak turnamen sepak bola yang dilakukan, baik turnamen yang dilakukan oleh swasta maupun turnamen yang berada di bawah naungan PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) yang dari kelompok umur sampai pada pertandingan profesional, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi para pelatih sepak bola sebab permainan sepak

bolah adalah permainan tim yang membutuhkan kerjasama kolektif atau kerja sama tim serta membutuhkan kemampuan teknik dasar yang baik.

Untuk itu perlu dilakukan latihan yang lebih mengarah pada pembentukan fisik yang seiring dengan itu di dukung oleh latihan teknik, taktik, dan mental bertanding, hal ini menjadi perhatian para pelatih agar memberikan porsi yang seimbang pada saat melakukan penelitian, dimana dalam melakukan latihan tentunya setiap cabang olahraga membutuhkan porsi masing-masing. Dalam melatih kondisi fisik maka dapat dilakukan dengan melatih beberapa unsur fisik, unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kelenturan. Sedangkan unsur fisik khusus meliputi stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Setiap cabang olahraga memiliki fisik tertentu dengan persyaratan tertentu yang harus dipenuhi. Seorang pemain sepak bola harus memiliki fisik yang telah dipersyaratkan agar dia dapat melakukan keseluruhan teknik dasar pada saat bermain pada, saat menyerang bahkan berlari menguasai bola dan menendang bola sejauh mungkin yang dikenal dengan tendangan long yang diperlukan untuk penyerangan saat serangan balik. Oleh sebab itu teknik menggiring bola perlu mendapatkan latihan yang khusus.

Dalam pertandingan antar sekolah yang selalu dilaksanakan di berbagai bidang masih banyak teknik menggiring bola yang belum tepat dalam hal ini yang telah mengarah ke kelincahan menggiring bola. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo, menunjukan

bahwa sebagian besar siswa pria sudah mampu bermain bola namun belum di dukung dengan teknik dasar permainan yang baik, ini di sebabkan karena belum ada penerapan latihan tertentu dalam meningkatkan kemampuan siswa bermain sepak bola, selain itu prestasi olahraga sepak bola belum mencapai hasil yang di harapkan .permasalahan diatas tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja atau akan menyebabkan kemunduran di cabang olahraga bahkan akan membuat prestasi sepak bola jauh untuk mendapatkan prestasi yang terbaik, oleh sebab itu tentunya perlu di berikan solusi akan hal ini. Salah satu yang menjadi solusinya adalah memberikan latihan yang mengarah dan terencana dengan porsi latihan yang sesuai.

Diantara berbagai macam latihan yang ada, latihan *Shuttle Run* latihan ini lebih menitik beratkan pada kemampuan atlet dalam meningkatkan kelincahan kaki sehingga dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, sebab latihan ini lebih menekankan pada kelincahan menggiring.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan penerapan latihan *Shuttle Run*. Dalam meningkatkan kelincahan kaki untuk melakukan teknik menggiring bola pada permainan sepak bola dengan judul” *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Teknik Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada siswa putra SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo*”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu:

- a. Apakah latihan *Shuttle Run* dapat meningkatkan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Gotong Royong.
- b. Bagaimana latihan *Shuttle Run* dapat meningkatkan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Gotong Royong.
- c. Adakah hubungan latihan *Shuttle Run* terhadap meningkatkan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Gotong Royong.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan :

Apakah terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap teknik menggiring bola pada siswa SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode latihan *Shuttle Run* terdapat peningkatan teknik menggiring bola pada siswa SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah :

- a. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu dapat meningkatkan kemampuan menggiring bolasehingga dapat dengan cepat menghindari lawan yang akan menghalau bola.
- b. Manfaat teoretis dalam penelitian ini yaitu dapat bertambahnya pengetahuan bagi pelatih sepak bola dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya sepak bola.

Maka oleh karena itu, untuk membuktikan pernyataan diatas penulis dapat melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo”.