

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu olahraga yang paling banyak peminatnya yaitu permainan sepak bola, permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat populer didunia. Dari tahun-ketahun seiring dengan perkembangan zaman permainan sepak bola berkembang dengan begitu pesat. Di Indonesia permainan sepak bola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepak bola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepak bola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepak bola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil (Sucipto 2000).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepak bola. Keterampilan sepak bola antara lain menggiring, mengumpan, mengontrol, menendang, dan menyundul bola. Salah satu diantaranya yaitu menggiring yang merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Kemampuan menggiring diperlukan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility*, dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang

mungkin terjadi. Menggiring dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan menggiring bola antara lain : lari bolak-balik, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan menggiring pemain. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen lain yang perlu dilatih yaitu kelincahan dan kecepatan (Danny Mielke, 2007).

Di Provinsi Gorontalo juga sudah banyak atlet-atlet yang berprestasi terutama dibidang sepak bola akan tetapi atlet sepak bola yang ada Di Provinsi Gorontalo belum bisa bersaing dengan pemain sepak bola yang ada di Indonesia, diduga hal tersebut dapat disebabkan oleh pemain sepak bola yang ada di Provinsi Gorontalo belum menguasai penuh tehnik-tehnik dalam bermain sepak bola yang baik dan benar, terutama tehnik dalam hal menggiring bola. Hal serupa juga terjadi pada anak-anak pemain sepak bola yang ada di SMK NEREGI MODEL GORONTAL, pemain sepak yang ada di SMK NEREGI MODEL GORONTAL kecepatan dalam menggiring bola masih kurang cepat sehingga untuk melewati pemain lawan mereka sangat sulit dan mereka juga selalu mengalami kekalahan setiap kali mengikuti pertandingan atau kejuaraan-kejuaraan tingkat sekolah. Berdasarkan uraian di atas maka perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan menggiring dalam permainan sepak bola.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola Di SMK NEGERI MODEL GORONTALO ?
2. Adakah pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola Di SMK NEGERI MODEL GORONTALO ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola Di SMK NEGERI MODEL GORONTALO.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola Di SMK NEGERI MODEL GORONTALO.

1.4 Manfaat Penelitian

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pemain sepakbola khususnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*).