

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya meningkatkan kebugaran jasmani dan berpengaruh pula pada peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang diikuti. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing sesuai dengan prosedur pelaksanaannya. Tujuan berolahraga dapat dibagi atas kebutuhannya yaitu : rekreasi, pendidikan, kesehatan, kebugaran jasmani, dan prestasi. Dewasa ini, olahraga semakin diminati oleh masyarakat baik cabang olahraga individual maupun olahraga beregu. Salah satu olahraga yang menjadi kegemaran masyarakat adalah sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Tidak hanya di negara maju, di Indonesia pun sepakbola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu, tidak heran apabila permainan sepakbola yang lebih dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan social, seperti kalangan sosial atas, kalangan sosial menengah maupun kalangan sosial bawah. Sepakbola sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya sepakbola pria, saat ini sepakbola wanita juga sudah mulai berkembang.

Sepakbola merupakan permainan beregu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya sendiri. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar ruangan (*out door*) dan di dalam ruangan (*in door*) (Sucipto, 2000 :7).

Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*),

lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000:17). Untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentu mempunyai standar-standar kriteria latihan-latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuni, sehingga di dalam pembinaan dan pengembangan atlet nantinya tidak menimbulkan perasaan bosan dan jenuh terhadap program latihan yang diberikan terhadap atlet itu sendiri.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 7 Telaga Biru khususnya siswa ekstrakurikuler sepakbola menunjukkan bahwa sebagian siswa mampu bermain bola namun penguasaan akan teknik permainan masih rendah khususnya kemampuan menggiring bola. Untuk mengembangkan kemampuan dasar yang ada pada siswa harus dimulai dengan latihan-latihan sehingga siswa mempunyai kemampuan dan keterampilan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu latihan *shuttle run*. Latihan *shuttle run* adalah latihan bolak balik dengan sasaran kelincihan dengan mengubah gerak tubuh arah lurus. Dilakukan sebanyak 10 repetisi dengan jarak 4-5 meter, Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, maka secepatnya berusaha mengubah arah menuju titik lain.(Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan 2015:149).

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis memformulasikan sebuah judul sebagai berikut “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* 4x4 meter dan 5x5 meter terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola (studi penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga Biru)”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini yakni (1) Tes menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga Biru belum pernah dilakukan. (2) belum adanya penerapan bentuk latihan *Shuttle Run* 4x4 meter dan *Shuttle Run* 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru.(3.) Apakah ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Shuttle Run* 4x4 meter dan 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Shuttle Run* 4x4 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru
2. Apakah ada pengaruh latihan *Shuttle Run* 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Shuttle Run* 4x4 meter dan 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* 4x4 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru
2. Mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Shuttle Run* 4x4 meter dan 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini.

1.5.1 Teoritis

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi mahasiswa di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepakbola.

- b. Bagi penelitian lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepakbola yang belum terjangkau dalam penelitian

1.5.2 Praktis

Bagi pelaksana diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi Pembina sepakbola khususnya SMP Negeri 7 Telaga biru.