

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepak bola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemar sepak bola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepak bola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu menendang, mengontrol, melempar, menggiring, mengumpan, dan *heading*.

Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, tetapi semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-

tantangan yang ada(<http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Sepakbola&action=edit>).

untuk mendapatkan fisik yang prima dibutuhkan bentuk latihan yang terprogram, sistematis dan berkesinambungan. Selain itu juga, bentuk latihan yang tepat guna juga sangat berpengaruh didalam proses peningkatan biomotor. Misalnya dalam cabang olahraga ini salah satunya menggiring bola. Permainan sepak bola menjadi lebih menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (dribbling) (Herwin, 2004 :36). Untuk itu latihan menggiring bola dalam permainan sepak bola perlu mendapatkan porsi yang cukup.

Selain peningkatan kualitas kondisi fisik, para pemain dalam permainan sepakbola juga membutuhkan tingkat kelincuhan yang tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincuhan pada saat menggiring bola sampai dribbling dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincuhan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu kelincuhan juga bermanfaat bagi para atlet agar tidak mudah jatuh & cedera saat berlari di lapangan (Muhyi Faruq 2009).

Menurut Muchtar (1992) ada 3 latihan untuk meningkatkan kelincuhan, yaitu shuttle run (lari bolak-balik), zig-zag run (lari belak-belok), dan lari rintangan. Dari ketiga latihan dasar tersebut terdapat berbagai variasi dari masing-masing teknik atau metode, misalnya zig-zag run, zig-zag run dapat dilakukan dengan cara berlari belak-belok dengan melewati rintangan yang ada, dan dari lintasannya pun terdapat variasi, ada yang hanya menggunakan 5 titik sebagai acuan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik mengangkat satu judul yaitu “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincuhan Menggiring Bola Pada Olahraga Sepak Bola Terhadap Siswa Kelas VIII Mts Al-Mubaraq Marisa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut: belum diketahui efektivitas metode latihan kelincahan dengan zig-zag run, kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola, kelincahan sangat diperlukan dalam pertandingan sepak bola karena perannya sangat tinggi dalam permainan, dan perlu bentuk latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan teknik dan kecepatan menggiring bola.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan :

- a. Apakah ada pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola pada olahraga sepak bola terhadap Siswa Kelas VIII Mts Al-Mubaraq Marisa ?
- b. Apakah ada pengaruh latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Olahraga Sepak Bola Terhadap Siswa Kelas VIII Mts Al-Mubaraq Marisa ?

1.4 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap Kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola terhadap Siswa Kelas VIII Mts Al-Mubaraq Marisa
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Olahraga Sepak Bola Terhadap Siswa Kelas VIII Mts Al-Mubaraq Marisa

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Dapat diketahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Olahraga Sepak Bola Terhadap Siswa Kelas VIII Mts Al-Mubaraq Marisa
2. Menjadi masukan bagi para ilmuwan olahraga dalam upaya meningkatkan prestasi sepak bola

3. Dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan lingkup yang lebih luas
4. untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar sepak bola
5. untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.